Revista del Consumidor

ESTO NO ES LECHE

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

Bebidas vegetales

Almendra, avellana, arroz, coco y soya

ESTUDIO DE CALIDAD

Video proyectores

Cómete a Chapala
Conoce la oferta gastronómica de esta joya jalisciense

Configuración
Ya es hora de cambiar el nombre y contraseña del módem inalámbrico

Trabajar en casa sí es posible
(convencer al jefe tal vez no)

MAYO DE 2016 Núm. 471
$28 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 31 de mayo de 2016
00471
7 503021 754318

Nuestro compromiso es ponértela fácil

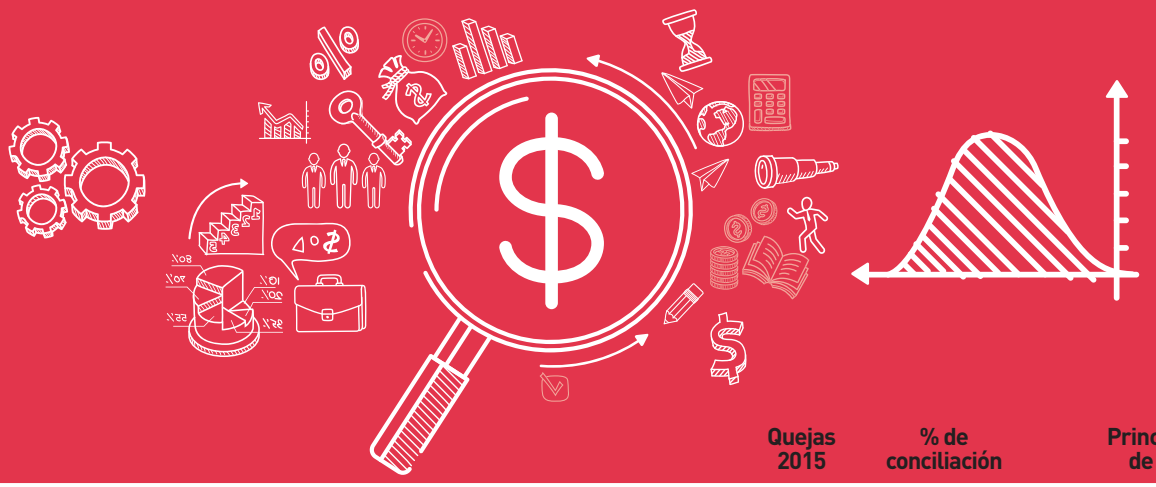
Marca al 55 68 87 22 o al 01 800 468 87 22
o entra a
telefonodelconsumidor.gob.mx

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Las 5 empresas de autofinanciamiento con más quejas ante Profeco son:



	Quejas 2015	% de conciliación	Principales motivos de reclamación
AUTOFIN MONTERREY Autofinanciamiento de Automóviles Monterrey, SA de CV	**565**	**77%**	→ Negativa a la rescisión del contrato → Negativa a la entrega del producto o servicio → Negativa a cambio o devolución
AUTOFINANCIAMIENTO MÉXICO Autofinanciamiento México, SA de CV	**277**	**84%**	→ Negativa a la entrega del producto o servicio → Negativa a la rescisión del contrato → Negativa a la devolución de depósito
SUAUTO Sistema Único de Autofinanciamiento, SA de CV	**232**	**78%**	→ Negativa a la entrega del producto o servicio → Negativa a la rescisión del contrato → Negativa a la devolución de depósito
AUTOCLUB AUTOFINANCIAMIENTO Autoclub Autofinanciamiento, SA de CV	**223**	**60%**	→ Negativa a la rescisión del contrato → Negativa a la entrega del producto o servicio → Negativa a la devolución de depósito
BIENESTAR PATRIMONIAL Bienestar Patrimonial, SA de CV	**189**	**55%**	→ Negativa a la rescisión del contrato → Negativa a la devolución de depósito → Negativa a la entrega del producto o servicio

Para conocer más detalles, consulta nuestra página de datos abiertos: datos.profeco.gob.mx

Antes de firmar un contrato para la adquisición de un bien, revisa el esquema de financiamiento que te ofrecen. Si es autofinanciamiento, el contrato debe estar registrado ante **Profeco**.
Ten presente que podemos ayudarte ante cualquier abuso de estas empresas.
Llama al **Teléfono del Consumidor** (5568 8722 - 01800 468 8722) o entra a **telefonodelconsumidor.gob.mx** o **concilianet.profeco.gob.mx** para iniciar una queja desde la comodidad de tu casa u oficina.

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

CONTENIDO

4 | *Qué hacer si...*
La clínica de fertilización in vitro estropea tus planes de familia

6 | *Organizaciones de consumidores*
Ciudadanos en favor de la movilidad

8 | *Guía de compra*
Te compartimos las claves para reservar mesa y tener una velada de 10

9 | *Esquina cultural*
Belleza y fealdad

10 | *Configuración*
Cambia el horrible nombre y contraseña de tu módem

12 | *Turismo*
Qué esperas para visitar a Acapulquito, Chapala, Jalisco

14 | *Nutrición*
Incluir carne roja en tus platillos previene la anemia. No la hagas a un lado

16 | *Molcajete*
Comer insectos es el mejor tributo a la cocina original de nuestro país

20 | *A fuego lento*
Herencia hispana con sabor a México

24 | *Tendencias*
Trabajar en casa es posible y deseable: más calidad de vida y productividad

32 | *Radiografía*
El banquete de tu vida puede costarte mucho dinero. Conoce los detalles para contratar este servicio

42 |
EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

Bebidas vegetales

Estas bebidas están de moda, pero sus seguidores tal vez ignoren que ninguno de los productos que evaluó el Laboratorio de Profeco podría sustituir a la leche de vaca

56 | *Estudio de calidad*

PROYECTORES

Haz de tu casa una sala de cine con alguna de estas opciones que pusimos a prueba

La **Revista del Consumidor**, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**; se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población.

No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

¡Alerta a los consumidores!

Los anillos del trapecio del set de juegos de **Rainbow Play** pueden romperse

La **Procuraduría Federal del Consumidor** informa sobre el retiro del mercado de los aros de plástico para trapecio de los módulos de juego de la marca **Rainbow Play Systems, Inc.**, en virtud de que pueden agrietarse o romperse de manera repentina durante su uso, lo que representa un riesgo de caída para los niños. Como parte de las medidas de seguridad, se recomienda a los consumidores propietarios de este tipo de productos dejar de utilizar los aros de plástico de trapecio de forma **inmediata** y contactar a la empresa **Rainbow Play Systems, Inc.**, para recibir información e instrucciones para el retiro de los aros.

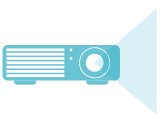
Los aros de plástico de trapecio no serán reemplazados por otros. La empresa bonificará a los propietarios de este producto mediante una tarjeta de regalo por un monto de **$10 dólares** americanos (**180 pesos mexicanos, aproximadamente**). **Rainbow Play Systems, Inc.** notificó a **Profeco** que ha vendido en México 5,490 de estos sets de juego.

Los consumidores pueden ponerse en contacto con la empresa para aclarar cualquier duda a través de los siguientes medios:

- Página de internet: **http://recall.rainbowplay.com**
- Teléfono: **001-888-201-1570**
- Correo electrónico: **recall@rainbowplay.com**

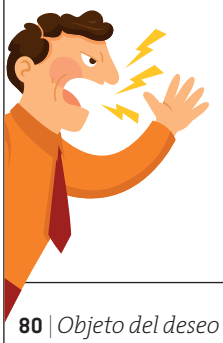
Profeco estará vigilante de que la empresa cumpla con las bonificaciones a los consumidores afectados. Si eres uno de ellos y no has recibido la atención debida por parte de la empresa, llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722 - 01800 468 8722**.

Conoce más detalles de esta y otras alertas en el sitio web: **alertas.gob.mx**



68 | *Infografía*
Echa un ojo a la historia tecnológica de los proyectores de video

72 | *Tecnología doméstica Profeco*
Haz con tus manos unas pantuflas de descanso y consiente a tus pies



74 | *Crianza*
Criar hijos felices es un proceso que inicia en un hogar donde los problemas se afrontan con buena cara

80 | *Objeto del deseo*
Ya no hay pretextos para seguir en el coche y no usar bicis eléctricas

Revista del Consumidor

Procurador Federal del Consumidor
Ernesto Nemer Alvarez

Coordinación General de Educación y Divulgación

Director General de Difusión
Marco José Sánchez Lira

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Coordinadora Editorial
Montserrat Bustos Cardona

Reporteras
Thalía Castillo Gill
Azul Rocío Ramírez Vargas

Corrector de estilo
Javier Ledesma

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Bruno Piña

Fotografía
Enrique Arechavala
Fernando Gómez Carbajal
José Rodríguez

Colaboradores
Alma Beade Ruelas
Alejandra del Castillo
Donají Delgado
Brenda García
Carlos Enrique García Soto
Xóchitl González
Jasmín Jiménez
Salvador Leal
María Rosa Ochoa Camposeco
Issa Plancarte
Felipe Soto Viterbo

Departamento de Distribución y Circulación
Susana Frías de Cristóbal

Suscripciones y Publicidad
5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx

Consejo Editorial
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Erika Lejsek Leonard
Enrique Rodríguez Martínez
Rafael Ochoa Morales
Ramiro Olvera Oropeza
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Marco José Sánchez Lira
Emerit Sekely del Rivero

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en la Ciudad de México por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 30,000 ejemplares.

PROFECO Procuraduría Federal del Consumidor
SE Secretaría de Economía

La clínica de reproducción asistida resulta "impotente" para convertir a una pareja en papás

Después de meses de intentos fallidos de tener un hijo, por fin te animas junto con tu pareja a recibir ayuda por parte de una clínica especializada que promete una fecundación exitosa. Y ya bien entrados en el tratamiento, te dicen que siempre no

Dar el salto cuántico de convertirse en madre o padre es uno de los cambios más drásticos y deseados que se presentan en la vida. Pero las parejas que por alguna razón no lo consiguen después de días y noches de intentos, tienen la opción de recurrir a la ciencia para recibir una ayudita extra y lograr el tan anhelado milagro de la vida.

Mary y Henry, inspirados en la felicidad que con la paternidad habían obtenido algunas parejas cercanas a ellos tras someterse a la fertilización *in vitro,* y tomando en cuenta el considerable ahorro que supondría hacerlo fuera de su país de origen –pues su seguro no cubriría los altos costos para realizar este procedimiento–, decidieron hacer una cita en una

clínica mexicana especializada en este procedimiento. Muy emocionados, se informaron sobre el protocolo que implica este tratamiento: extraer los óvulos de la mujer para luego introducir el esperma de su pareja a través de una aguja; después de incubar los óvulos en el laboratorio, se seleccionan hasta dos embriones para introducirlos en el útero de la futura mamá... Todo pintaba de maravilla y dispuestos a comenzar la aventura de sus vidas, contrataron los servicios de una clínica de fertilidad.

Final inconcluso

Ya avanzados en el procedimiento de extracción y de fecundación de los óvulos de Mary, la pareja regresó a su país de origen, desde donde solicitaron a la clínica mexicana que los embriones les fueran enviados para completar el procedimiento en su clínica local. A través del médico tratante, el proveedor del servicio se opuso a esto alegando no tener la infraestructura necesaria para realizar el envío, pues no contaba con el transporte especializado para garantizar la entrega segura de los embriones. Sorprendidos y decepcionados ante tal imposibilidad, dejaron nuevamente en el tintero su sueño de ser papás.

Si es tu caso, debes saber que:

a El artículo 7 de la Ley Federal de Protección al Consumidor señala que cualquier empresa o clínica contratada para proveer estos servicios está obligada a informarte y a respetar la garantía, la calidad, medidas, términos y demás condiciones que se hayan convenido con el consumidor respecto a la entrega del servicio.

b En este caso, la omisión por parte del proveedor de aclarar desde un principio que no contaba con los medios de transportación adecuados para realizar cualquier tipo de envío es motivo para presentar una queja ante la Profeco.

c El artículo 9 de la Ley Federal de Protección al Consumidor señala que los proveedores adquieren responsabilidad administrativa por los actos propios o de sus colaboradores que atenten contra los derechos del consumidor.

d Por lo anterior, también puedes presentar una queja ante Profeco si el proveedor te negó algún derecho como consumidor.

Llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722**, desde la zona metropolitana de la Ciudad de México, o al **01800 468 8722**, desde el resto del país, para atender tus dudas sobre este o cualquier otro problema con proveedores de bienes y servicios. También visita **http://telefonodelconsumidor.gob.mx** y **http://concilianet.profeco.gob.mx**

ENTREVISTA

Ciudadanos en favor de la movilidad

Denahi Valdez es arquitecta, especialista en movilidad ciclista. Desde 2010 promueve el uso de la bicicleta como medio de transporte dentro del colectivo MXLiBiCi de Mexicali, la capital de Baja California. También es secretaria técnica de la Red Nacional de Ciclismo Urbano, BICIRED MX.

¿Cuál es la labor de BICIRED MX?
Se trata de una red nacional, plural, horizontal y sin fines de lucro, de organizaciones y colectivos ciudadanos que trabajan en beneficio de la movilidad en bicicleta en las vialidades urbanas del país. Es un espacio donde se genera y comparte información, se coordinan y potencializan actividades e iniciativas de las organizaciones miembros en un ambiente de apoyo mutuo y solidaridad, con el fin de impulsar el uso de la bicicleta como el medio de transporte más eficiente, saludable, económico y sustentable.

¿Por qué es importante dar un nuevo impulso al uso de la bicicleta en las ciudades?
Nuestras ciudades enfrentan una serie de problemáticas asociadas con el abuso del automóvil y de los combustibles fósiles, entre ellas las relacionadas con la salud, la calidad del aire y la seguridad vial, todas ellas vinculadas con la movilidad. El fomento de las formas no motorizadas representa una alternativa sostenible para el desarrollo urbano en nuestro país.

¿Cuáles son las obligaciones y derechos de los ciclistas?
Como cualquier usuario de las vialidades, quienes circulan en bicicleta deben respetar los señalamientos, ceder el paso y respetar los espacios para peatones y personas con movilidad reducida, manejar con prudencia y sentido común. Tienen el derecho a circular por las vialidades de la ciudad de manera cómoda y segura, y a respirar un aire limpio.

Y es importante que los ciclistas conozcan el reglamento de tránsito local y la manera en que la bicicleta se complementa con otros medios de transporte.

¿En qué consiste la campaña "Hazla de tos"?
Surgió en 2012 con la intención de contribuir a resolver problemas por la calidad del aire. Posteriormente, se integró a una alianza de organizaciones, como Poder del Consumidor y la Red por los Derechos de la Infancia, entre otras, para buscar la actualización de las normas referentes al ozono y las partículas contaminantes que afectan nuestra salud. Tras dos años de campaña se logró actualizar las normas de salud ambiental NOM-020-SSA1-2014 y NOM-025-SSA1-2014.

Hoy, "Hazla de tos" trabaja en tres ejes: "calidad del aire", que busca hacer efectiva la NOM-156-SEMARNAT-2012 —relacionada a la implementación de sistemas de monitoreo de la calidad del aire en ciudades y zonas metropolitanas con más de 500,000 habitantes—; "Súbete a la bici", enfocado al posicionamiento de proyectos de movilidad ciclista en las ciudades del país y el eje "Intermodalidad", con el que se busca mejorar el entendimiento de los sistemas intermodales de transporte y propiciar su implementación en las ciudades de México.

EN EL MUNDO

El Programa Global de Evaluación de Vehículos Nuevos (Global NCPA, por sus siglas en inglés) promueve y realiza investigaciones independientes para poner en marcha programas que evalúen la seguridad y las características de los vehículos automotores. Brinda a los consumidores información acerca de los niveles de seguridad que ofrecen los diferentes modelos de vehículos del mercado.

#STOPTHECRASH (alto al choque)
Global NCPA, junto con diversas organizaciones, como Consumers Internacional, Towards Zero Foundation y empresas como Bosch y Continental, dirigen #STOPTHECRASH, una campaña que promueve sistemas de seguridad de prevención de accidentes para salvar vidas.

Su objetivo es lograr que los gobiernos y los fabricantes de automóviles observen regulaciones para asegurar que cada automóvil, en todos los mercados, reúna las características básicas de seguridad y cumpla con las normas universalmente reconocidas.

En apoyo a los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas y a la Década de Acción para la Seguridad Vial 2011-2020, #STOPTHECRASH se centrará en la promoción de sistemas clave de seguridad para automóviles probados mundialmente como eficaces; algunos de ellos son:

→ Si tu organización es parte del **Padrón de OSC de Profeco**, ¡publica sus logros y acciones relevantes en esta sección de la **Revista del Consumidor**!

→ Envía un correo electrónico con tus datos de contacto a **asociaciones@profeco.gob.mx** o llama al **5625 6700, ext. 11419 y 16923**.

Foto: Javier Caballero

-Control Electrónico de Estabilidad (ESC)
-Freno de emergencia autónoma (AEB)
-Frenos ABS para motocicletas
-Seguridad de los neumáticos

La campaña (#stopthecrash #autosmasseguros) se puso en marcha en noviembre de 2015, con motivo de la Segunda Conferencia de Alto Nivel Mundial sobre Seguridad Vial en Brasilia, Brasil.

Fuentes:
http://www.stopthecrash.org
http://www.globalncap.org
http://www.un.org/sustainabledevelopment

EN MÉXICO

Ashoka Emprendedores Sociales A.C.

Años de fundación:
1980, en Washington D.C., Estados Unidos
1987, en la Ciudad de México

¿Qué buscan?
Impulsar el cambio social a través de la promoción del emprendimiento social en diferentes sectores de la sociedad, como empresas, universidades y el integrado por los jóvenes, en general. Crear las condiciones para que todas las personas cuenten con las habilidades, conocimientos y herramientas para convertirse en agentes de cambio.

¿Cuáles son los temas que desarrollan?
→ Emprendimiento e impacto social
→ Educación
→ Trabajo intersectorial
→ Derechos humanos
→ Salud
→ Medio ambiente
→ Participación cívica
→ Desarrollo económico
→ Comunicación para el cambio

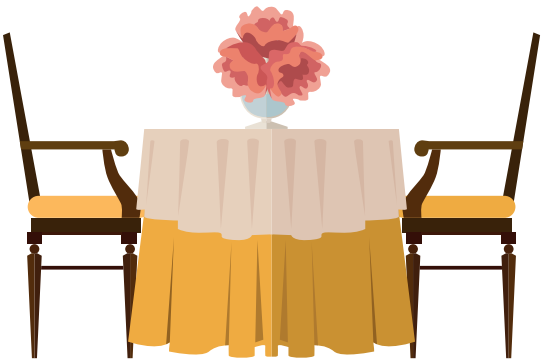
¿Cuáles son las actividades que llevan a cabo?
→ Identificar y seleccionar a emprendedores sociales
→ Generar una comunidad global de empresarios exitosos que se comprometan con los fines de Ashoka e inviertan su tiempo y sus recursos en el trabajo de los emprendedores sociales
→ Seleccionar escuelas primarias con buenas prácticas en la formación de habilidades emprendedoras
→ Promover, incubar y acelerar enfoques nuevos y eficaces de enseñanza para el cambio social
→ Hacer que cada persona tenga la capacidad y la posibilidad de desempeñar un papel en la economía local y global como consumidores y creadores de riqueza

Logros
→ Red de 240 emprendedores sociales en México, Centroamérica y el Caribe
→ De 2006 a 2015 se trabajó con más de mil colectivos juveniles y más de tres mil jóvenes emprendedores
→ Tres universidades mexicanas se integraron a la red global Ashoka Campus Changemakers
→ Más de 320 mujeres de bajos ingresos son parte de Cadenas Híbridas de Valor

Formas de contacto
E-mail: ashokamexico@ashoka.org
Página web: http://mexico.ashoka.org
Facebook: AshokaMX
Twitter: @ashoka_mx

Reserva mesa en un restaurante

La oferta gastronómica es cada día más rica, variada y atractiva, por lo que conseguir una mesa se puede complicar. Sigue estas recomendaciones y disfruta de tu cocina preferida



Hacer una reservación en un restaurante te ayudará a aprovechar al máximo tu salida para comer o cenar.

1 | Llama con anticipación

- ❏ Algunas veces podrás hacer una reservación el mismo día, más temprano
- ❏ En algunos restaurantes tienes que hacerlo con días de anticipación
- ❏ Los más buscados requerirán que lo hagas semanas o meses por adelantado
- ❏ Siempre llama el día de la reserva para confirmar

2 | Sé puntual

- ❏ Las reservaciones se hacen para asegurar que se atienda a la máxima cantidad posible de comensales
- ❏ Si llegas tarde afectarás las reservaciones de otras personas

3 | Si reservaste por internet, confirma

- ❏ Actualmente es posible reservar en línea, a través de sitios especializados como opentable.com, la página misma del restaurante, incluso vía Facebook. Si decides utilizar este método, debes llamar con anticipación y confirmar antes de llegar

4 | Ya sea que quieras reservar en un restaurante de gran demanda o no, tu actitud siempre es importante

- ❏ Evita dar la impresión de que están obligados a darte una reservación
- ❏ Si no tienen mesa, explica tu situación (lo especial de tu celebración podría ser un buen argumento) y pregunta sobre la posibilidad de que te puedan reservar una mesa en el caso de que otro comensal cancele o sea impuntual

5 | Confirma el número de personas que asistirán

6 | Si quieres acudir a un restaurante con alta demanda

- ❏ Evita las "horas pico" de la comida o cena. Esto incrementará tus posibilidades de conseguir una mesa el mismo día o más rápido

7 | Peticiones especiales

- ❏ Indica si tienes alguna restricción alimenticia, como alergias o intolerancias
- ❏ Pregunta si los niños son admitidos y si hay menú especial para ellos. Al igual que cuando vas al cine, hay restaurantes que no son adecuados para niños pequeños debido a que ofrecen solamente menús de degustación
- ❏ Si tienes coche, pregunta si ofrecen servicio de *valet parking* o hay estacionamientos cercanos para que lo tengas en cuenta
- ❏ Si alguno de los comensales tiene una discapacidad motriz, visual o auditiva, pregunta si tienen rampas de acceso o menús en Braille. Recuerda que todos los perros guía deben ser admitidos en restaurantes, sin excepción

Fuente: "Cómo reservar una mesa en un restaurante", wikiHow. Disponible en http://es.wikihow.com/reservar-una-mesa-en-un-restaurante (consultado el 19 de marzo de 2016).

Recuerda que en ningún restaurante, por muy reconocido y elegante que sea, pueden obligarte a pagar propina, que debe ser una forma de agradecer a los meseros y demás personal de servicio por las atenciones a tu mesa.
Si por el contrario te exigen propina o pretenden imponer un porcentaje con el que no estás de acuerdo, llámanos al **Teléfono del Consumidor y presenta tu denuncia: 5568 8722 o 01800 468 8722.**

Belleza y fealdad

En días pasados murió Umberto Eco, el escritor y filósofo italiano conocido internacionalmente por haber escrito *El nombre de la rosa* (Ed. Lumen, 1983). En señal de duelo decidí darme un ligero atracón leyendo, salteadas y por fragmentos, las obras que encontré en mi biblioteca (y en las de mis papás y amigos, pues tampoco crean que tengo una biblioteca tan vasta). No quería involucrarme emocionalmente leyendo una obra completa.

¿No les pasa? Leer de repente es como comenzar a andar con alguien, conociéndolo poco a poco, sintiéndose seducido por sus primeras páginas e invitado a seguirlo conociendo más. Súbitamente un quiebre en la historia o la mera continuación monótona de la trama hacen que lo botemos y seleccionemos otro libro que andaba por ahí, perdido en el buró, regalo olvidado de alguna Navidad o que conseguimos por recomendación de un amigo, pero cuya portada nunca antes nos habíamos animado a abrir. Y nos enamoramos, perdidamente. Lo leemos y lo releemos y lo recomendamos y lo volvemos a leer cada tanto tiempo y encontramos algo distinto en cada lectura. En fin, este choro de amor por los libros viene al caso porque andaba en duelo y no quería clavarme con una sola obra, quería, como cuando uno va a un bufete, nomás picar un poco de los libros de Eco.

Así me encontré con dos tomos muy peculiares y de cierta forma complementarios llamados, uno, *Historia de la Belleza* (Ed. Lumen, 2004), y el otro, *Historia de la Fealdad* (Ed. Lumen, 2007). Ambos anuncian el nombre "Umberto Eco" a lo grande, aunque cuando lo leemos nos damos cuenta que fue escrito a varias manos, sólo una de ellas la del filósofo piamontés. Sin embargo, repasar dichas historias es un verdadero goce, sea quien sea que lo haya escrito. La misma idea, la de recopilar en dos tomos una serie de reflexiones sobre dos temas tan vitales para el arte y la cultura, resulta pasmoso.

¡Ah!, eso sí: no crean que estos dos tomos son yermas elucubraciones intelectuales. En lo absoluto. Todas ellas (las elucubraciones) están debidamente acompañadas de páginas y páginas de ilustraciones que se refieren al texto. Y el texto está inundado de citas y selecciones de pensamientos de todos los tiempos y todos los autores. De repente se antoja que el libro es más una recopilación maravillosamente curada sobre lo que se ha dicho a lo largo de la historia de ambos temas; si así fuera, la obra ya sería loable, pero si además se le agrega el aderezo de Eco (y sus compañeros autores), según mi punto de vista se vuelve imprescindible.

Vaya, me gustaron tanto que corrí por mis propios ejemplares y encontré una edición de bolsillo bastante accesible que no demerita en nada a la versión original y con una impresión que le hace justicia a las ilustraciones.

Los dejo con una de mis frases favoritas de las recopiladas de ambos tomos y que conjunta tanto mi naturaleza de economista como mi pasión por la cultura. El autor es Carlos Marx y dice: "Lo que soy y lo que puedo no está determinado en modo alguno por mi individualidad. Soy feo, pero puedo comprarme la mujer más bella. Por tanto, no soy feo, porque el efecto de la fealdad, su fuerza ahuyentadora, queda anulado por el dinero".

Siempre pensé que el mexicanísimo adagio "dinero mata carita" debía tener un sustento teórico. ¿Quién mejor que Umberto Eco como guía por las veredas de la belleza y la fealdad?

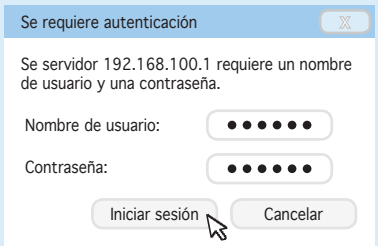
Salvador Leal es un economista bastante feo pero que aprecia la belleza.

192.168.100.1

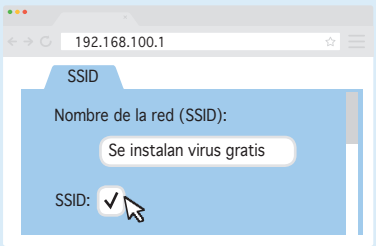
POR **DR. SETTINGS**

Si el nombre de tu módem inalámbrico y su contraseña son tan aburridos como el nombre de un elemento químico, ha llegado el momento de entrar al mundo de las direcciones IPv4

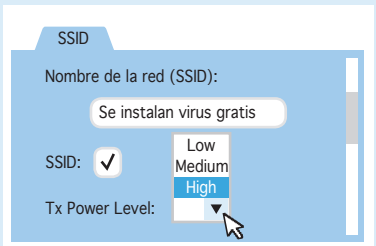
No te dejes intimidar por el título o el texto de aquí arriba. Si conectas alámbricamente tu computadora a tu módem y tecleas en el navegador de internet **192.168.100.1** conocerás un nuevo mundo: el panel de control de tu módem.



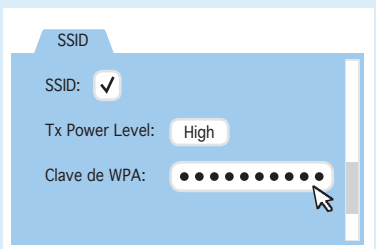
Te pedirá un usuario y contraseña. Éstas las encuentras en tu manual. Prueba con **admin** como usuario y **password** como (¡adivinaste!) contraseña.



Para cambiar el nombre de tu módem, busca la pestaña o botón **SSID** o **Wireless Network Name** y, ya dentro, pon el nombre que quieras ("Se instalan virus gratis" podría alejar a los cazadores de redes) y activa palomeando la opción **Broadcast Network Name (SSID)**.

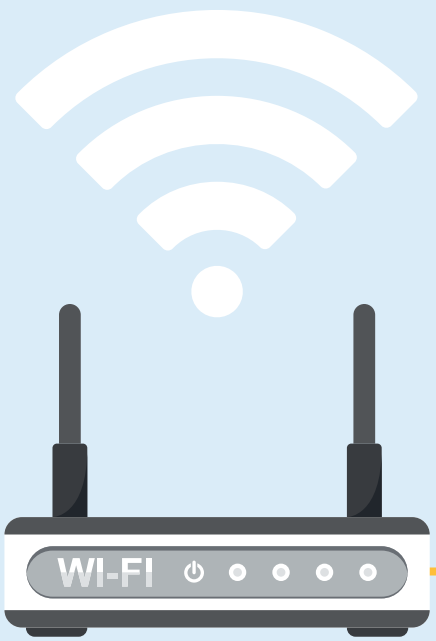


Es buen momento para activar la opción "**High**" de **Tx Power Level** para mejorar la señal de tu equipo.



Para cambiar la contraseña (o quitarla, si así lo prefieres), entra a la opción de los **WPA** y ahí teclea y confirma la nueva contraseña. Aplica los cambios y ¡listo!

Sal del panel de control de tu módem. Abre tus opciones de **conexión inalámbrica a internet** y comprueba que tus cambios funcionen como lo planeaste.



Algunos fabricantes recomiendan utilizar el algoritmo de encriptación de datos TKIP/AES y el sistema generador de contraseñas para fortalecer la seguridad de tus datos. Estas opciones las encuentras también en el panel de control del módem.

La dirección de IP 192.168.100.1 y las indicaciones descritas en esta página suelen funcionar con la mayoría de los módems residenciales que distribuyen los proveedores de internet. Si no es tu caso, revisa el manual del módem y sigue sus indicaciones para cambiar el nombre y contraseña de tu acceso inalámbrico.

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa,
delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795
Subdelegación: Av. Pirineos #1005, Palacio Federal, col. Centro Cívico. CP 21000, Mexicali. Tel. (01 686) 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE
Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

CHIAPAS
Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo, nivel Sección A, col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez.
Tel. (01 961) 602 5943
Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0771
Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas, loc. 7-A, col. Margaritas, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

CIUDAD DE MÉXICO
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771
Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18, 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 5686 1900
Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. (01 55) 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA
Calle Manuel Álvarez Núm. 44 Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima.
Tel. (01 312) 314 6949, 312 7991 y 92
Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo.
Tel. (01 314) 415 9556, 416 0223 y 416 7544

DURANGO
Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango.
Tel. (01 618) 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028
Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784
Toluca: Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. (01 722) 214 7742
Subdelegación Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 Center Plaza Ecatepec, col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. (01 55) 5774 5006

GUANAJUATO
Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León.
Tel. (01 447) 716 6044, 716 5682 y 716 6808
Subdelegación: Francisco Hernández #678, esq. Victorino de la Fuente, col. Moderna, CP 36690, Irapuato.
Tel. (01 462) 635 2414 y 15

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. (01 744) 483 1558, 5885 y 9363
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. (01 733) 332 7450 y 51

HIDALGO
Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca.
Tel. (01 771) 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO
Morelos #1830, col. Americana, CP 44150, Guadalajara. Tel. (01 33) 3616 1239 y 1246

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS
Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca.
Tel. (01 777) 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT
Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic.
Tel. (01 311) 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Mty. Tel. (01 81) 8347 1185 y 1878 4958

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez.
Tel. (01 951) 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA
Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. (01 222) 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO
Circuito Moisés Solana # 82, col. Prados del Mirador, CP 76070, Querétaro.
Tel. (01 442) 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. (01 998) 884 2634, 887 2877
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. (01 984) 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. (01 444) 841 2500

SINALOA
Blvd. Rotarismo #1854 - 1 y 2, esq. Enrique Féliz Castro, col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, CP 80020, Culiacán.
Tel. (01 667) 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA
Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo.
Tel. (01 662)213 8618
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón.
Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa.
Tel. (01 993) 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria.
Tel. (01 834) 312 9471, 316 1357 y 312 2296
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 altos, col. Anzaldúas, CP 88630, Reynosa.
Tel. (01 899) 922 7769, 922 7770 y 922 5460
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.
Tel. (01 833) 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. (01 229) 100 3891, 94 y 97
Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. (01 228) 812 4382, 817 3796 y 3359

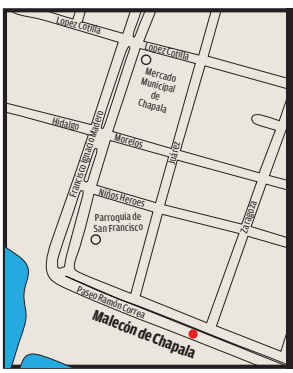
YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. (01 999) 252 9408

ZACATECAS
Calle Telégrafos #14, col. Lomas de Consuelo, CP 98614, Guadalupe, Zacatecas.
Tel. (01 492) 924 0230, 922 0611 y 924 3593

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ACAPULQUITO, CHAPALA

Chapala se distingue por sus actividades dentro y alrededor del lago: se pueden hacer excursiones, paseos en lancha o visitas a la Isla Alacranes o la Isla Presidio, lugares con deliciosos restaurantes, así como algunos monumentos históricos



Localizado al sureste de la ciudad de Guadalajara, el Lago de Chapala goza de uno de los mejores climas del mundo y de abundantes recursos naturales. La palabra Chapala viene del náhuatl y significa lugar muy mojado, lugar de ollas pequeñas o lugar de chapulines sobre el agua. En 1868, con la llegada del primer barco a vapor, nació la verdadera vocación turística de la región.

La visita obligada en Chapala es la zona de restaurantes conocida como Acapulquito, que se forma por varios locales situados a la orilla del lago, donde se pueden saborear deliciosos platillos de la región, como hueva y birria de carpa, bagre, caldo michi, además de los típicos charales.

Los acompañantes tradicionales son el tequila y la famosa bebida original del lugar, la sangrita. Para el postre se pueden disfrutar dulces de leche con nuez, de jamaica o tamarindo con chile, todos elaborados artesanalmente.

Para extender la experiencia gastronómica visita el Mercado Municipal de Chapala, que entre sus numerosos puestos de verduras, frutas, pescaderías y carnicerías, también cuenta con locales que ofrecen menudo y birria, ideales para tener un almuerzo sustancioso. Otro de los atractivos son los balnearios naturales; el más popular se encuentra en San Juan Cosalá, entre los poblados de Ajijic y Jocotepec. Este lugar tiene aguas termales, varias piscinas, tres hoteles y un restaurante.

Con información del Consejo de Promoción Turística de México. México visitmexico.com

Salud y nutrición

CARNES ROJAS

LA RECOMENDACIÓN PARA SU CONSUMO

Autora: *Donají Delgado, licenciada en Nutrición y Ciencias de Alimentos*

Saber elegir porciones adecuadas de carne roja es la clave para evitar deficiencias nutricionales comunes como la anemia y, al mismo tiempo, hacer nuestra dieta más variada

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, ENSANUT, mostró que la población más vulnerable para presentar anemia son los niños en etapa preescolar, las mujeres embarazadas y los adultos mayores.

Aunque el contenido de grasa de la carne roja varía en función de las especies animales, la edad, el sexo, la raza, la alimentación y el corte de la carne, hay que asegurarnos de que el corte de nuestra elección tenga un menor contenido de ácidos grasos saturados, es decir, preferir siempre carnes magras (sin grasa). Checa esta comparación entre la concentración de grasa que aporta la carne de res total, contra un corte de carne magra.

CARNE TOTAL

	Carne total 49.3 (+o-) 1.4 g	Carne magra 45.5 (+o-) 1.43 g
Energ a total (kcal)	128	93
Prote nas (g)	13.32	13.32
Hidratos de carbono (g)	0.0	0.0
Grasas totales (g)	7.88	4.03
` cidos grasos saturados (g)	3.04	1.12
` cidos grasos monoinsaturados (g)	3.43	1.82
` cidos grasos poliinsaturados (g)	0.28	0.13
Colesterol (mg)	43.2	39.0

Fuente: McNeill S., Inclusion of Red Meat in Healthful Dietary Patterns , *Meat Science*, 2014 (98): pp. 452-460.

IBERO CIUDAD DE MÉXICO

Otras fuentes de PROTEÍNAS

Las proteínas son una parte fundamental de la dieta; algunas de sus funciones son de transporte, estructurales, reguladoras, catalíticas, de reserva y defensivas. Existen diferentes fuentes de proteína en nuestra alimentación, la de origen animal y la de origen vegetal, las cuales encontramos en leguminosas y oleaginosas. Lo recomendado es combinar una fuente de proteína de origen vegetal con una fuente de cereales para incrementar su valor proteico.

Grupo en el sistema de equivalentes	Fuentes	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos/ grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
Alimentos de origen animal moderado aporte de grasa	**Bistec de res (25 g), carne de suadero (29 g), ternera (35 g), carne de cerdo (40 g)**	**75**	**7**	**5**	**0**
Oleaginosas	**Almendra (10 piezas), cacahuate (14 piezas), nuez (3 piezas), semilla de girasol (4 cucharaditas)**	**70**	**3**	**5**	**3**
Leguminosas	**1/2 taza de garbanzo, frijol, habas, lenteja 1/3 taza de soya**	**120**	**8**	**1**	**20**
Cereales sin grasa	**Arroz, espagueti, bolillo (20 g), tortilla de maíz (30 g)**	**70**	**2**	**0**	**15**

Fuente: Sistema Mexicano de Equivalentes 4ª edición.

En México, las guías alimentarias y de actividad física de la Academia Mexicana de Medicina recomiendan consumir dos a tres porciones del grupo de alimentos de origen animal y leguminosas, que equivalen máximo a 120 g al día de carne, y también considerar el intercambio de alimentos equivalentes para dar variedad.

Por ejemplo:

1 porción de leguminosas = ½ taza de frijoles cocidos + 1 huevo +

30 g de carne de pollo o pescado o res

Bibliografía:

- Eckel R., Jakicic J., Ard J., *et al.*, "Guideline on Lifestyle Management to Reduce Cardiovascular risk: A report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines", *Journal of the American College of Cardiology*, 2013 AHA/ACC.
- World Health Organization, *Worldwide prevalence of anaemia 1993-2005: WHO global database on anaemia 1993-2005*, Ginebra, WHO, 2008.
- Organización Mundial de la Salud, *Concentraciones de hemoglobina para diagnosticar la anemia y evaluar su gravedad*, Ginebra, OMS, 2011. (WHO/NMH/NHD/MNM/11.1).
- Delgado A., *Absorción del hierro no-heminico de dietas comunes de ablactancia mediante una técnica in vitro* [tesis de posgrado], Lima, Universidad Nacional Agraria La Molina, Especialidad de Nutrición, 1998.

EN SU JUSTA MEDIDA

La asociación entre el consumo de carnes rojas y el desarrollo de cáncer colorrectal se refiere a un alto consumo de estos alimentos de (300 a 400 g) al día, por lo que las recomendaciones dietéticas en varios países indican limitar su consumo y privilegiar la carne de aves o pescado, los huevos o bien sustituir con fuentes de proteína vegetal, frijoles, soya, nueces y semillas. El Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer recomienda no exceder de 300 g el consumo semanal de carne roja.

Antídoto contra la anemia

De acuerdo con la OMS, la anemia se caracteriza por una disminución en la concentración de la hemoglobina (Hb). Se manifiesta por una reducción en la capacidad de transportar el oxígeno en sangre y, como consecuencia, las necesidades del cuerpo no pueden satisfacerse. Cuando esta condición se asocia a una deficiencia de hierro, lo que se recomienda es incrementar la ingesta de productos ricos en éste, como carne de res o hígado, combinar los alimentos de origen vegetal con fuentes de vitamina C para poder incrementar el porcentaje de absorción, debido a que el hierro puede absorberse mejor en un medio ácido.

Puntos de corte para determinar anemia de acuerdo con la OMS

Grupo de población	Edad	Hemoglobina mg/dL
Niños en etapa preescolar	12 a 59 meses	< 11.0
Niños en etapa escolar	5 a 11 años	< 11.5
Mujeres (no embarazadas)	12 y más	< 12.0
Mujeres (embarazadas)	12 a 49 años	< 11.0
Hombres	12 a 14 años	< 12.00
	15 años y más	< 13.0

¡Ahí viene la plaga!

Gracias a su abundancia, valor nutritivo y facilidad de obtención y preservación, los insectos —tan diversos en nuestro territorio, de enorme riqueza natural— han sido fuente de nutrición de los pueblos mesoamericanos presentes y pasados y posiblemente lo sean también en un futuro para muchos pueblos del mundo. Hoy se sirven lo mismo en las mesas de las comunidades rurales que en los restaurantes más elegantes y afamados

Si hablamos de plaga, posiblemente nos sintamos amenazados al imaginar una gran masa compuesta de incontables cuerpecillos reproduciéndose exponencialmente, que por numerosos y por su tamaño, demasiado pequeño para estar bajo nuestro control, tal vez resultan atemorizantes. Sin embargo, ¿qué pero les podemos poner a esos pequeños seres, si son capaces de erradicar el hambre del planeta y además son deliciosos?

Para nuestros antepasados prehispánicos, por miles de años los insectos representaron una de sus principales fuentes de proteína animal, y para muchos indígenas de la actualidad, lo siguen siendo. Chapulines, libélulas, moscas de mayo, chinches acuáticas y terrestres, cigarras, periquitos, escarabajos acuáticos y terrestres, mariposas diurnas y nocturnas, tricópteros, moscas, moscos, abejas, hormigas, avispas y termitas, tal como enlista la doctora Ramos Elorduy —pionera de la entomofagia, mejor definida por ella misma como antropoentomofagia, es decir, ingesta de insectos por el ser humano—, forman parte de

Entre los huicholes las avispas son consideradas portadoras del alma de los muertos hacia el cielo

la dieta pasada y presente de muchas personas en México y son ingredientes principales de varios de los platillos que conforman nuestra gastronomía milenaria.

Que la repulsión hacia ellos se haya vuelto una generalización, es algo cultural. Desde niños nos enseñan a relacionarlos con la suciedad o los vemos como peligrosos, aunque no podemos negar que muchos de ellos nos causaban cierta fascinación. El hecho es que la gran mayoría de los mexicanos no aprendimos a comer insectos, tal como lo hacían nuestros antepasados, y hoy en día, incluso en su país de origen, resultan un alimento exótico, tanto por sus características como por su precio casi siempre elevado.

Y por extraño e incivilizado que pueda parecer alimentarse de insectos, resulta lógico si consideramos que estos representan cuatro quintas partes de las especies animales existentes y la mayor parte de la biomasa —peso total de la materia viva— del planeta. Si bien no todas esas especies de insectos pueden ser consumidas por los humanos, es obvio que los aprovechemos como alimento, tal como lo hacen otras especies animales.

NUESTRA BIODIVERSIDAD

Recordemos que en épocas prehispánicas no había ganado mayor, excepto el venado, que no formaba parte de la dieta cotidiana, por lo que las necesidades de proteína se aseguraban en gran parte por la ingesta de insectos.

La doctora Ramos Elorduy ha corroborado a través de décadas de investigaciones que la antropoentomofagia fue practicada por todas las etnias de las que se tiene noticia en México y se sigue practicando por la mayoría de las de la actualidad; que comerlos constituye una tradición, y que todo ello, a lo largo del tiempo, ha probado su inocuidad y sus beneficios para el ser humano.

En un país tan diverso biológicamente las especies varían, según el ecosistema en que habiten. Esto es porque la reproducción de la mayoría de los insectos es inseparable de su hábitat, del clima propicio para su supervivencia y de la planta de la que se alimenta; por ejemplo, el gusano está vinculado al maguey y el chapulín a la milpa.

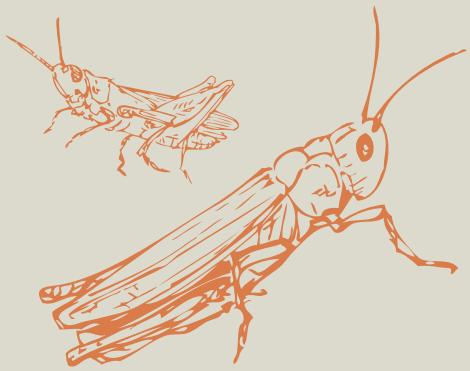
Hoy en día, en nuestro país existen alrededor de 560 especies de insectos comestibles, que representan casi un tercio de las 1,904 que hay en el mundo, aptas para comerse. Y los estados que más las consumen son Chiapas, el Estado de México, Oaxaca, Hidalgo, Tlaxcala, Puebla y Veracruz.

De acuerdo con la investigadora y chef mexiquense Beverly Ramos, los que más se consumen actualmente son chapulines, gusanos rojos y blancos, escamoles, jumiles, chinches gigantes del mezquite, ahuautles, chagüis, hormigas y chicatanas. Generalmente las especies de insectos comestibles son aquellas cuyas poblaciones son elevadas, cuya recolección es relativamente fácil y que se puedan encontrar con cierta frecuencia. Por ello, los que más se consumen son los denominados sociales (abejas, avispas, hormigas y termitas), gregarios (mariposa, chapulines, chinches y algunas especies de insectos acuáticos), o bien aquellos que se desarrollan colectivamente (gusano de los palos, gusano del nopal, del maguey, los pescaditos), y sobre todo aquellas especies que constituyen plagas (gusanos del maíz, chapulines).

Número de especies de insectos comestibles registradas en México por orden

http://www.dgdc.unam.mx/assets/cienciaboleto/cb_09.pdf

Especie	Orden	Núm.	Porcentaje
Escarabajos	*coleópteros*	122	22.98%
Avispas y hormigas	*himenópteros*	117	22.03%
Chinches	*hemípteros*	92	17.33%
Chapulines	*ortópteros*	83	15.63%
Mariposas	*lepidópteros*	55	10.36%
Cigarras y membrácidos	*homópteros*	38	7.16%
Moscas y moscos	*dípteros*	5	2.82%
Libélulas	*odonatos*	6	1.13%
Cargapalitos	*tricópteros*	5	0.99%
Moscas de mayo	*efemerópteros*	4	0.79%
Piojos	*anopluros*	1	0.19%
Termitas	*isópteros*	1	0.19%
Manfes	*megalópteros*	1	0.19%
Mosca de la yuca	*psocóptera*	1	0.19%
Total		**531**	**100.00%**



Los mayas llamaron las “divinas flores de Dios” a los chapulines grandes, conocidos como langostas (*Schistocerca paranensis*)

ALTAMENTE NUTRITIVOS

Los insectos forman parte importante de la dieta cotidiana de mucha gente alrededor del mundo porque, tal como apunta Ramos Elorduy, proporcionan una cantidad significativa de nutrimentos, sobre todo proteínas de buena calidad. Superan el aporte de los cereales y del pollo y muchos de ellos superan las proteínas de las carnes de res, puerco y pescado. Sobre esto Beverly nos explicó en entrevista que nutricionalmente los insectos pueden aportar la misma cantidad de proteína que las carnes rojas, pero de mejor asimilación para nuestro organismo, ya que la biodisponibilidad de los nutrientes de los insectos es casi de 90%, mientras que una gran parte de la proteína de la carne de res no podemos digerirla.

Además, algunos poseen grasas que aportan muchas calorías de alta calidad y son ricos en vitaminas C, A y las del grupo B. Pueden ser fuente importante de minerales, como calcio, hierro y fósforo, así como de carbohidratos.

Número de especies de insectos comestibles de México distribuidas por estado

http://www.dgdc.unam.mx/assets/cienciaboleto/cb_09.pdf

Estado de México	160
Chiapas	155
Hidalgo	145
Oaxaca	134
Veracruz	119
Guerrero	92
Puebla	76
Distrito Federal	75
Yucatán	66
Michoacán	48
Morelos	44
Quintana Roo	30
Tlaxcala	26
Campeche	25
Tabasco	21
Jalisco	16
Querétaro	14
San Luis Potosí	12
Nayarit	12
Guanajuato	11
Chihuahua	7
Zacatecas	7
Nuevo León	3
Durango	2
Aguascalientes	1

El número es mayor a 531 porque algunas especies se localizan en diferentes ecosistemas y en más de un estado de la República.

PLATILLOS CON INSECTOS

Sus sabores son muy variados, pero en general se puede decir que la gran mayoría de ellos no poseen un sabor fuerte ni desagradable; la polémico sobre ellos se debe a su aspecto y a la falta de costumbre. Pero no dejan de ser un plato tradicional milenario. La mayoría de ellos se consumen en estado de larva pupa o huevecillo, porque recordemos que por la metamorfosis que sufren durante su vida, sus características se modifican drásticamente y, por lo tanto, su sabor y consistencia también cambian; muchos de ellos en estado adulto tienen corazas duras que no resultan agradables para comer. No obstante, especies como los jumiles, la chinche gigante, las chicatanas y los chapulines sí se consumen en su edad adulta.

Y lo que ciertamente no ayuda a disipar el temor que nos causan es que la mayoría de ellos se cocinan vivos, ya sea hervidos, asados, fritos o tostados, aunque otros, como los escamoles, se venden ya congelados y de ahí se van racionando.

Desde tiempos prehispánicos hasta la actualidad se acostumbra comerlos solos o con alguna salsa, con tortillas, y hoy en día en sopecitos o tostadas; con frecuencia se les añade un poco de limón y sal. También se han hecho desde siempre en mextlapiques (técnica de cocción para la que se envuelve el producto en hoja de maíz totmoxtle, como pequeños tamalitos, con la cual se ahúma el producto y se conserva mucho más tiempo), tamales y mixiotes; pero también se incluyen como ingredientes en platillos tan tradicionales como chiles rellenos o tacos de plaza.

Asimismo, con la fuerza que ha cobrado la gastronomía mexicana tanto a nivel nacional como internacional hoy están siendo utilizados en platillos de la más alta cocina, ya sea en ensaladas, entradas, sopas, botanas, platos fuertes y hasta postres y son muy gustados para acompañar bebidas, principalmente el mezcal y el tequila, con las sales de gusano, jumil o chicatana.

La Chef Beverly Ramos, quien se encuentra en proceso de publicación de su recetario de insectos, elabora con ellos salsas, guacamoles, mayonesas, aderezos, cremas, bebidas frapé, harinas, caramelos y paletas. Es justo la utilización de harinas lo que puede permitir su comercialización a gran escala, pues con estas se pueden producir panes, galletas y distintos platillos que además de sabrosos sean altamente proteicos.

LA MULTIPLICACIÓN DE LOS INSECTOS

Ante problemas simultáneos y paradójicamente no contrarios —pues hay países y personas que los padecen ambos, como la obesidad y la desnutrición—, inclinarse a una dieta más natural y equilibrada resulta imperativo.

Ya desde los años ochenta la doctora Ramos Elorduy afirmaba que los insectos podrían ser una solución viable, económica y, sobre todo, sana y sustentable en contra del hambre tanto en México como en el resto del mundo.

Si consideramos que son de las especies más antiguas y resistentes, y que se encuentran en prácticamente cualquier rincón del planeta —se los ha encontrado en sitios tan inhabitables como charcos de petróleo o minas de sal—, tales como hierbas, arbustos, raíces y árboles; en el suelo, la arena o en distintas aguas (excepto la de mar), podemos decir que se podrían reproducir especies comestibles en cualquier parte del mundo.

Gracias al alto valor biológico de sus proteínas (que es el nutriente que más escasea en las poblaciones que padecen desnutrición) y a que muchos de ellos se reproducen como plagas, bajo las condiciones necesarias podrían estar disponibles para la alimentación de la población a todos los niveles, incluso y sobre todo en las zonas de más difícil acceso.

No obstante hay que subrayar que esto no sería posible con todas las especies de insectos por igual, pues como ya mencionamos, su disponibilidad muchas veces depende del ecosistema y de ciclos naturales, como las fases de la luna, la floración de una determinada planta, un suelo con ciertas características minerales o la migración de algún animal, entre otras condiciones que en muchos casos no son posibles de recrear intencionalmente .

Tal es el caso de los escamoles, que nacen debajo de la tierra en el nido en el que la hormiga escamolera elije poner sus huevecilos

Aun en aquellas especies para las que sí se pueden recrear las condiciones, su reproducción tiene sus asegunes. En la actualidad existen cultivos en laboratorios donde se reproducen algunas chinches y escarabajos, y en algunos terrenos sellados con malla se está cultivando maguey para producir gusanos, en condiciones controladas por investigadores de universidades como la UNAM y la de Chapingo. Y el chapulín es la especie que más y mejor se reproduce comercialmente hoy en día, además del gusano de maguey.

Sólo en teoría, hasta el momento, sería más fácil y económico reproducir insectos que carne de res en grandes cantidades; en la actualidad, sin embargo, resultan muy costosos debido a su poca disponibilidad, que se debe también a que no existe demanda suficiente para reproducirlos industrialmente. Pero habría que considerar también que el costo ecológico de su reproducción es prácticamente nulo, en contraposición a la huella ecológica que representa la carne de res, por dar sólo un ejemplo.

Aunque también son comestibles y sabrosos, otros invertebrados, como las langostas y los camarones, así como los acociles, que son de agua dulce, no son insectos sino crustáceos

Foto: Eduardo Saucedo Tejeda

Fuentes:
-Entrevista a la Dra. Beverly Ramos Rostro, chef, investigadora y promotora de los insectos comestibles en el Estado de México
-Entrevista al Mtro. Andrés Juárez, investigador y profesor de la Universidad Autónoma del Estado de México
-http://www.dgdc.unam.mx/assets/cienciaboleto/cb_09.pdf
-http://historia.bio.ucm.es/rsehn/cont/publis/boletines/43.pdf
-http://www.fao.org/docrep/018/i3264s/i3264s00.pdf

Chef José Miguel García. La barraca valenciana

El rey de los entrepanes

Texto: Issa plancarte. Fotos: Fernando Gómez Carbajal

Tradición e innovación. La combinación perfecta que ha definido el sello de uno de los chefs más jóvenes y talentosos de la escena gastronómica mexicana. Sus propuestas, siempre encaminadas a mejorar los procesos, las técnicas y los sabores de todo lo que crea, le han valido el reconocimiento en un medio cada vez más competitivo. Este chef y propietario de una legendaria tortería española ha sabido evolucionar a las demandas de los nuevos comensales.

Tenía 15 años cuando un programa de radio selló su destino. Parecía un día como cualquier otro: llegaría de la escuela para ayudar a sus papás con el negocio familiar —una tortería en Coyoacán—, donde siempre había algo qué hacer. Sin embargo, las bocinas transmitían una entrevista a los directores de una famosa escuela de gastronomía que anunciaba la concesión de una beca a aquel que respondiera una sola pregunta: ¿En qué mole se utiliza el chile chilhuacle? El adolescente investigó y llamó al programa para dar la respuesta. José Miguel García ganó; a partir de ese momento estudiaría gastronomía.

El chef aprendió desde pequeño cómo moverse en una cocina; su padre José era un inmigrante valenciano que siempre se había ganado la vida como cocinero. "Mi papá tenía una charcutería que se especializaba en embutidos, era superbueno cortando jamón", recuerda el chef con entusiasmo. Cuando llegó al país puso una tortería en la que los entrepanes llevaban diversos embutidos españoles, muy parecidos a los clásicos bocatas españoles, pero tropicalizados. Además, era muy solicitado para servir en eventos paellas y otros bocadillos. "A los 12 años yo lo ayudaba en los eventos, ya fuera poniendo los camarones o abriendo almejas. De tanto observarlo, ya sabía cómo se preparaban y cuáles eran los pasos a seguir", menciona el chef.

Así que cuando entró al diplomado de cocina del Centro Culinario Ambrosía gracias a la beca que ganó en la radio, José Miguel se sentía en su ambiente. "Desde que empecé, ya no solté la cocina", afirma. Fue por eso que se siguió de largo y estudió la licenciatura en la misma escuela. Tiempo después se fue al restaurante La Taberna del León para hacer sus prácticas profesionales. Allí inició su carrera hasta que obtuvo el puesto de parrillero, que ocupó por un mes antes de que la oportunidad llamara de nuevo a su puerta: haría sus maletas y emprendería un viaje a Valencia, la tierra de su padre, con destino al restaurante Ca'Sento. "Busqué irme allá porque el lugar había recibido premios por ser uno de los tres mejores restaurantes españoles. El chef Raúl Aleixandre fue el primer estrella Michelin en la región; había pasado tiempo en Mugaritz y yo quería aprenderlo todo", recuerda el chef José Miguel.

Después de una estancia de cuatro meses, y ya con la vista puesta en su regreso a México para cumplir con su último semestre universitario, de nuevo se alinearon los planetas para otorgarle otro giro: la oportunidad de ir a hacer prácticas a El Bulli, del chef Ferrán Adrià. Sólo disponía de algunos días para decidirse y lanzarse a la aventura; el chef revive el momento: "Hablé con mi mamá para ver qué hacer, ¡era la oportunidad de mi vida! Lo bueno es que ella me apoyó. Tenía 19 años".

Trabajar en el mejor restaurante del mundo —nombrado así por la Guía San Pellegrino en cinco ocasiones— no era cosa sencilla. Adrià y su equipo de cocineros dedicaban seis

José Miguel García

meses al año a la investigación, creación e invención de técnicas culinarias nunca antes vistas, que después ejecutaban a la perfección en el restaurante durante la otra mitad del año. "Yo me imaginaba que iba a llegar a un lugar como la NASA, pero la realidad es que era un restaurante como cualquier otro. Era un trabajo muy duro en el tema físico y mental. Estuve durante cuatro meses con otros 55 practicantes de todas las nacionalidades." En El Bulli no sólo los asientos para cenar estaban peleadísimos, también los lugares para trabajar ahí y aprender de las recetas que estaban reinventando la historia de la cocina. "Cuando llegué, dominaban las esferificaciones y otras técnicas, y hacíamos cosas increíbles. Aunque lo que más me impresionó fue el capital humano, todos los platos salían perfectos. A diferencia de otros lugares donde puedes encontrar cualquier error, en El Bulli 25 ojos veían los platos, por lo que era imposible que algo saliera mal."

Después de su estancia en el restaurante catalán, José Miguel se fue a practicar nada más y nada menos que a El Celler de Can Roca —de los hermanos Joan, Josep y Jordi Roca—, el restaurante que actualmente ocupa el escalafón del mejor del mundo. Es como si un cocinero jugara en el Real Madrid para inmediatamente después ser fichado por el Barça. Al cumplir tres meses como practicante, García era tan bueno que fue contratado como jefe de partida. "Trabajé muchísimo, a veces ni siquiera me daba tiempo de ir a comer. Aprendí un chorro. Era muy distinto a El Bulli porque en El Celler la vibra era igual de estricta, pero como más familiar. Para mí, Joan Roca es el mejor cocinero del mundo; siempre estaba ahí al pendiente de todo, con una creatividad increíble. Fue un gran maestro que me enseñó muchas cosas."

Pasaron unos años hasta que la aventura española terminó y regresó a trabajar al restaurante Naos de la chef Mónica Patiño. Después de una gran experiencia como chef del lugar, decidió que era momento de regresar a la primera cocina donde comenzó todo, la de la Barraca Valenciana. "Lo primero que vi era que había que hacer muchos cambios. Así que hablé con mi mamá y le dije que me diera oportunidad de hacerlos; tenía muchas ideas y energía." Con 25 años cumplidos, y ya con una larga carrera detrás, José Miguel apostó por la renovación y utilizó todos sus ahorros para darle un giro completo al lugar. Cerraron por completo el restaurante durante tres semanas para una remodelación total, tanto física, como de carta y de mobiliario de cocina. "Casi todo cambió, a excepción de su esencia: sigue manteniendo ese espíritu de tortería de barrio sin pretensiones". Cuando llegó el día de la nueva era, el éxito fue inmediato. "Cuando abrimos las puertas después de la remodelación fue irreal; había una fila enorme de gente esperando entrar para ver lo nuevo. Fue padrísimo. Los clientes de toda la vida nos felicitaron mucho", recuerda el chef con una sonrisa.

> "¡Me subí a uno de los foros más importantes de México siendo el propietario de una tortería! Soy un pequeño empresario que siempre está en la búsqueda del crecimiento profesional. Sé que vienen muchas cosas más y que nunca dejaré de aprender"

Desde entonces ha cambiado mucho. Ahora hay dos Barracas, la original en Coyoacán y otra más en el Mercado Roma, además de una tienda de insumos para cerveceros llamada Tu Chela, donde también se dan cursos para aprender a hacer cerveza casera. Ese giro se debió a que José Miguel García es uno de los principales promotores de la bebida, pues empezó a venderla en su restaurante cuando el movimiento apenas comenzaba. Actualmente produce una propia que pronto comenzará a venderse en sus locales.

José Miguel no para; es inquieto y su cerebro no se detiene. Siempre está ideando cómo mejorar lo que parece perfecto. Su genio no ha pasado inadvertido, puesto que hace dos años fue invitado como ponente en Mesamérica —el foro de gastronomía más importante del país, creado por el chef Enrique Olvera—. Cuando reflexiona a sus 30 años de edad sobre su trayectoria, el chef revela que esto apenas comienza. "¡Me subí a uno de los foros más importantes de México siendo el propietario de una tortería! Soy un pequeño empresario que siempre está en la búsqueda del crecimiento profesional. Sé que vienen muchas cosas más y que nunca dejaré de aprender." Su carisma y profesionalismo lo ha hecho uno de los jóvenes cocineros más queridos del gremio; es fácil saber por qué. Debajo de su infaltable paliacate negro hay un tipo que se nota contento con lo que hace. Ama tanto la cocina que su primer tatuaje fue un cuchillo en uno de sus brazos, algo que tal vez no hubiera sido posible si a sus 15 años no se hubiera animado a hablar al radio para contestar una pregunta cuya respuesta le hizo ganar un oficio.

Los ingredientes más icónicos de la cocina española en exquistas tapas y tortas.
Av. Centenario No. 91-C
Colonia Del Carmen
Coyoacán
Ciudad de México
Tel. (55) 5658 1880
@BarracValnciana
labarracavalenciana.com
fb.com/
barracavalencianacoyoacan

Múdate al trabajo de tu vida, pero en tu casa

Por Alejandra del Castillo

Todavía es muy frecuente que, cuando llegas a un empleo nuevo, te presenten "tu lugar": el espacio físico que ocuparás el mayor tiempo de tu jornada. Para llegar a él probablemente tendrás que cruzar cielo, mar y tierra. Sin embargo, hay quienes consiguen un trabajo desde casa y poco a poco se van mudando al futuro laboral. La tendencia apunta a buscar hacer lo mismo que se haría en una oficina, pero en la modalidad de *home office:* la oficina en el hogar.

¿Cómo sería una ciudad con trabajadores que no se desplazaran a los centros laborales? Hombres y mujeres de hoy te cuentan cómo es trabajar sin salir de casa.

El panorama a futuro en los cambios laborales pronostica que 80% del tiempo el trabajo no se realizará en una oficina, sino que tendrá lugar en espacios diferentes, como las casas, las cafeterías, los *hubs* o espacios de *coworking* y, en algunos casos, incluso en las oficinas de los clientes. Sólo 20% del trabajo se hará en espacios tradicionales, tal como los conocemos ahora.[1] El llamado *home office* es una tendencia creciente que cambiará la configuración del espacio geográfico en el que te desempeñas. Donde quiera que haya una computadora y el software indicado podrás hacer tu trabajo, ya sea en la sala de tu casa, en una cafetería, en la playa o en otro país. Tu forma de movilidad será diferente. Podrás dejar de usar el auto y reducir el presupuesto destinado a la gasolina y utilizarlo para otras cosas. Te ahorrarás el tráfico, los largos recorridos o la aventura diaria del transporte público. En un futuro ideal se acabarán los checadores y tú mismo establecerás horarios que permitan mayor flexibilidad, aunque también tendrás que tener una disciplina, planear por fechas, objetivos y metas. La economía tendrá también su transformación; la opción de independizarse y trabajar desde casa deberá estar al alcance de muchos, con menos incertidumbres y más certezas que las que hoy ofrecen, por ejemplo, los trabajos como *freelance*. Estos cambios tomarán tiempo, pero en esta era de vertiginoso avance tecnológico, cuando recibimos actualizaciones de los sistemas de los teléfonos inteligen-

[1] *2020 Technology landscape*, un informe con una proyección de las tendencias a cinco años de temas como las transformaciones en el trabajo, internet, innovación, finanzas, educación y cuidado de la salud.

El panorama a futuro en los cambios laborales pronostica que **80% del tiempo** el trabajo **no se realizará en una oficina**, sino que **tendrá lugar en espacios diferentes**, como las casas, las cafeterías, los *hubs* o espacios de *coworking* y, en algunos casos, incluso en las oficinas de los clientes

tes cada semana, por ejemplo, no suena imposible que la relación de las personas con el trabajo sea capaz de actualizarse con relativa velocidad. Aquí te presentamos algunos testimonios de profesionistas que han logrando ajustarse a este nuevo orden laboral.

Hombres y mujeres trabajando en casa

Millennials del mundo, uníos cada uno en su casa

Era de esperarse que la generación *millennial* —conformada por los nacidos entre 1980 y 2000— sea la mejor preparada para trabajar desde casa. En la investigación del libro *Millennials en la oficina*, Lee Caraher denomina "Cruzada por la libertad digital" al grupo *millennial* que quiere trabajar desde donde sea porque "no dan mucho valor a estar en la oficina en momentos específicos".

"'No necesitan saber dónde estoy, siempre y cuando cumpla con mi trabajo —dice Andrea, de 28 años—. Soy más productiva en casa, y me deberían permitir trabajar en Starbucks si así lo quiero, siempre que termine bien mi trabajo'. Este grupo parece 'amargado por tener que estar en la oficina', dice Susan, una ejecutiva del inicio de la generación X en Minneapolis, cuyos clientes están todos debajo de los 34 años."

Los abogados también trabajan desde casa

Julio era uno de los muchos que recorren el camino a Santa Fe para ir a trabajar. Salía antes de las 7 am para llegar a las 9, y aprendió el arte de leer el periódico en los altos de los semáforos. Gastaba 500 pesos de gasolina por semana en ese entonces. Probó en transporte público: la mitad del camino en metro y la otra mitad en los taxis colectivos, y gastaba 100 pesos diarios. Si se iba en camión gastaba sólo cinco pesos, pero tardaba tres horas en llegar.

La vida en los corporativos de Santa Fe es dura porque los edificios están diseñados para no salir de ellos. Algunas veces llegas a trabajar cuando todavía no aparece el sol y si haces tiempo esperando que baje el tráfico, sales de noche.

Julio es abogado y está especializado en desarrollos comerciales; no quería esa vida para él y decidió independizarse: en vez de dedicar tanto tiempo para una empresa, lo dedicaría para trabajar en sus propios proyectos.

Así empezó a trabajar desde casa. El tiempo que utilizaba en traslados ahora lo podía invertir en otras actividades: estudiar, buscar clientes, acudir a dependencias, hacer trámites, investigación o trabajos *freelance* para empresas.

Julio dice que, para trabajar desde casa, "tienes que ser disciplinado; si no, no funciona". Ahora que trabaja por su cuenta también ha generado relaciones con otros que como él ofrecen sus servicios desde casa, generando así cadenas de trabajo con otros profesionales independientes.

Lleva siete años trabajando así y dice que no todo ha sido fácil; cualquier logro que representa un crecimiento, también involucra un reto. Empezar a trabajar en casa le cambió la vida en muchos sentidos.

El *home office* no es tan sencillo como parece
A continuación te mostramos algunas ventajas y desventajas; sin embargo, no dejes de considerar que cada desventaja también se podría considerar un área de oportunidad

VENTAJAS
Autonomía
Flexibilidad de horarios
Aumento de productividad
Ahorro económico
Ahorro de tiempo de traslados
Reducción de estrés
Aumento de calidad de vida

DESVENTAJAS
Mala organización
Aislamiento
Sedentarismo
Falta de pertenencia a un equipo humano
Desorganización, si no se establecen bien los horarios
Ausencia de límites en el entorno familiar
Reducción de la supervisión y calidad en el trabajo

Elige y organiza tu lugar de trabajo
Vístete para trabajar
Establece un horario de trabajo
Planifica tus actividades y exige respeto a los que comparten el espacio contigo

Trabajar en México desde cualquier parte del mundo

Carlos es comunicador educativo y tiene una maestría en gestión educativa.

De 2006 a 2015 trabajó presencialmente en la Universidad de las Californias, en Tijuana, Baja Califonia, como director de innovación educativa, y luego como director de desarrollo virtual, administrando las plataformas educativas.

Más tarde se fue a Argentina; la situación que hizo que Carlos y su familia tomaran esa decisión fue que su hija mayor tiene complicaciones de salud, y mientras en México tenían todas las atenciones necesarias en diferentes instituciones, en Argentina encontraron una escuela que podía proveer integralmente todo lo necesario a su hija de 10 años para su salud, desarrollo y formación.

Carlos presentó una propuesta de trabajo a distancia y les dijo: "sólo necesito una compu y un módem". Ahora trabaja de ocho a ocho —con cuatro horas de diferencia de horario, respecto a Baja California— y viaja a Tijuana-San Diego cada cuatro meses. Su vida ha cambiado mucho, porque es ahora su esposa la que sale a trabajar, mientras que él lo hace desde su casa.

Él se encarga de levantar a sus dos hijas, darles de desayunar, hacer que se vistan y se preparen, y llevarlas al transporte escolar: todo mientras ya empieza a trabajar en sus asuntos académicos. Carlos tiene un perfil laboral que le permite hacer *home office* de manera eficaz y eso también le ha permitido vivir una experiencia dentro de su hogar que probablemente con un trabajo de oficina nunca hubiera tenido. "Estoy haciendo actividades muy ricas en crecimiento humano", dice satisfecho. Los días que probablemente más disfruta son aquellos en los que puede trabajar desde una hamaca en el jardín mientras escucha a sus hijas jugar.

Las mujeres maravilla del *home office*

Dafne es médico, hace investigación y acaba de ser madre, hace menos de un año; el *home office* también es una alternativa para las mujeres que son mamás.

Es difícil explicar cómo es que una mujer puede ser madre, esposa, ama de casa y profesionista al mismo tiempo. Dafne es un ejemplo de ello. Antes de que naciera Matías, su bebé, trabajaba 13 horas todos los días: luego de una jornada de 10 horas haciendo investigación en la industria farmacéutica salía corriendo a atender su consultorio. Después del nacimiento de su hijo y del periodo de maternidad, volvió al trabajo, pero ahora con Matías. Nunca le fue posible dejar al pequeño en una guardería, por motivos de salud, y sus jefes la apoyaban para que siguiera trabajando con ayuda de otros miembros del equipo. Así pasaron los primeros tres meses de Matías, y luego Dafne decidió buscar otra opción para darle más tiempo a su hijo. Su jefe le hizo la propuesta de que trabajara desde casa y ella aceptó. La dinámica cambió y su sueldo también, aunque ahora ha sido recomendada para hacer investigación *freelance* con otras empresas farmacéuticas.

Trabaja con metas y objetivos de trabajo. A veces empieza su jornada laboral a las 10 de la noche y termina a las 2 de la mañana; eso sí, está lista a primera hora por la mañana para ser la mamá de Matías. Sus fechas de entrega las tiene bien calculadas para que siempre todo esté listo a tiempo. Atiende su consultorio mientras su marido cuida del bebé; tiene un negocio de comida con su esposo y dirige Latido Verde, un negocio en línea desde el que vende productos ecológicos.

De la intensidad al silencio

Alfonso es un periodista todo terreno; empezó hace 12 años en el periodismo deportivo pero hoy igual escribe sobre temas de seguridad, economía o cultura.

Su oportunidad de hacer *home office* coincidió con el nacimiento de su segunda hija hace tres años. Antes destinaba tres horas a los traslados; ahora se ahorra la gaso-

Buenas ideas para el trabajo en casa

Elige y organiza tu lugar de trabajo. Diseña el espacio en el que te dedicarás a trabajar.

Vístete para trabajar. No tienes que estar de traje, pero puede resultar muy seductora la idea de trabajar en pijama; es mejor fijar algunas actividades que te hagan sentir en orden y te den la actitud correcta. Tomar una ducha temprano y vestirte para empezar el día te evitarán sucumbir ante la tentación volver a la cama.

Establece un horario de trabajo. Como parte de una buena práctica de rutina establece un horario de trabajo que se acomode a tus necesidades de vida laboral y personal.

Planifica tus actividades. No trabajes sólo en lo urgente. Elabora una lista de tareas pendientes y establece objetivos de forma diaria y semanal; así será más sencillo cumplir tus metas.

Exige respeto a los que comparten el espacio contigo. Es muy fácil que la gente a tu alrededor no comprenda que aunque estás en casa estás trabajando; comparte con ellos tus necesidades para que comprendan la dinámica.

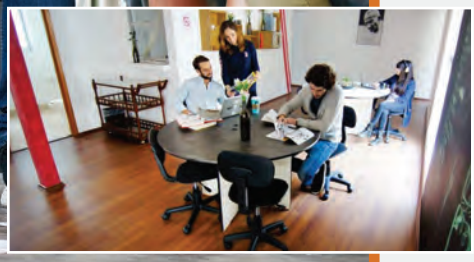
"La productividad de las empresas se elevaría **28%** al implementar políticas de ***home office*** uno o dos días a la semana" (Coparmex)

Espacios de *coworking*, qué son y cómo se comen

Algunos sólo reconocen los espacios de trabajo como las oficinas con estructuras tradicionales; otros van diseñando la forma de trabajar desde casa haciendo *home office*; otros se van a trabajar a los cibercafés o a cafeterías que se han convertido en espacios de trabajo muy concurridos. Los espacios de *coworking* son el siguiente nivel cuando se trata de no trabajar en una oficina común y corriente. Los utilizan especialmente los emprendedores. Cada estación de trabajo o habitación corresponde a una empresa, así sea que esté representada sólo por una persona, por lo que se han convertido en espacios de encuentro. Se usan como oficinas virtuales, espacios de trabajo personales o sitios de reunión.

"Trabaja mejor. Mantente inspirado", es el eslogan de **Archipiélago**, un *hub* ubicado en la Torre Latinoamericana, en el centro de la Ciudad de México. Se ha convertido en un recinto para líderes que están en busca del encuentro humano para hacer crecer sus propios proyectos. Sus espacios pueden ser utilizados por un día o con un programa de horas al mes. Las instalaciones han sido ocupadas por *startups*, inmobiliarias, agencias de viajes e incluso, en su caso más inesperado, por biólogos.
http://archipielagocoworking.com/

ImpactHub se ha convertido en el espacio de trabajo para emprendedores con proyectos de impacto social y de medio ambiente. Este espacio en la colonia Roma cuenta con paredes que pueden rayarse y hamacas; las habitaciones se convierten en salones de lectura o en centros de reunión. Es el lugar ideal para los que hacen *home office* y están buscando el encuentro humano, pues cuenta con espacios de *coaching*, talleres, clases de idiomas, yoga o eventos como "Sexy meal", donde los participantes del espacio pueden presentarse, conversar y empezar a hacer *networking* mientras comen.
http://mexicocity.impacthub.net/



MandarinaHub trabaja como un modelo de colaboración y creación de redes. Cuenta con 600 metros cuadrados en un piso completo en el que se conforma una suerte de rompecabezas, con espacios para computadora, oficinas virtuales, talleres artísticos y de creación, estudio de foto, oficinas privadas para *startups*, auditorio, cuartos de guerra, hamacas y sitios de descanso.
http://www.mandarinahub.com/

TelmexHub es un espacio en un rincón del Centro Histórico de la Ciudad de México con 100 equipos de cómputo y una infraestructura tecnológica de última generación; tiene el objetivo de "fomentar la colaboración, la innovación, así como la creación y el desarrollo de toda clase de proyectos". Cuenta con un espacio de *coworking* para el que hay que solicitar admisión; además ofrece un programa mensual de actividades, talleres, cursos y conferencias. Lo mejor de todo es que es gratis.

lina y los dos o tres mil pesos que gastaba mensualmente en comer fuera de casa. Abre su computadora y está listo para trabajar. La disciplina es vital para que esto funcione. Cumple con un turno de trabajo y a las cuatro de la tarde está listo para mandar un correo de entrada; después de ocho horas manda uno de salida.

Es editor para un medio digital internacional sobre deportes. Trabaja en una mesa virtual que alimenta un sitio. Su equipo está conformado por seis reporteros que reportan en tiempo real desde cualquier butaca, escriben sus notas desde sus celulares, toman fotos, videos y graban las entrevistas para preparar *podcasts*. Se sirven también de Twitter, y antes de que acaben los eventos ya tienen lista toda la información. Trabajar en la inmediatez es algo que también ha cambiado la concepción del trabajo para todos. Esos tres años de *home office* los define como un tiempo con poco contacto personal y con "mucho silencio". Extraña la interacción en las redacciones, las juntas y las planeaciones; ahora trabaja desde la mesa de su casa completamente solo. "A veces se vuelve monótono y aburrido, porque cuando interactúas con un diseñador, un reportero o un editor eso te lleva al debate, al intercambio de ideas, a constatar diferente la información", cuenta Alfonso y también acepta que a veces pasa hasta 16 horas frente a la computadora: ahora trabaja más y se siente más cansado. Mientras que antes trabajaba para una empresa, ahora lo hace para un sitio deportivo, una revista de seguridad, un periódico y una página de automovilismo. Para él, sin embargo, pasar tiempo con sus hijas es lo que en verdad ha elevado su nivel de vida.

Ganar (*home office*) ganar

El *home office* resulta como hacer un buen trato. Los empresarios han descubierto que los lugares físicos que han destinado para su equipo ya no son indispensables y en muchos casos resultan un desperdicio de recursos. Si pensamos en que las personas pueden invertir en ser productivas lo que gastan en sus traslados estarían menos estresadas. Si la productividad dependiera de los resultados nadie consideraría como tal las famosas "horas nalga". Si los contratados pudieran hacer mejor uso de su tiempo, trabajarían más rápido para terminar su día laboral y empezar temprano su vida personal. Para todo empiezan a surgir alternativas y buenas ideas; una de ellas, por ejemplo, es apoyar económicamente a los subalternos para que compren sus propios equipos para trabajar desde casa.

Fuente:
Lee Caraher, *Millennials en la oficina*, Paidós Empresa, México, 2015.

¡DATE UN BANQUETAZO!

Contratar un servicio de banquetería puede ser la solución a muchos de los problemas de logística de un festejo y evitarte pasar horas haciendo preparativos y más tarde afinando detalles lejos de la compañía de tus invitados. Cuando planees tu siguiente evento, asegúrate de elegir el banquete que más se ajuste a tus necesidades para que tu única preocupación sea divertirte

Fotos: Juan Carlos Reyes Arroyo

Ya sea que la reunión se lleve a cabo en casa, en un jardín o en un salón, puedes contratar un servicio de banquetes o *catering* a domicilio para que una empresa profesional dedicada a la preparación de comida se ocupe de que tus invitados puedan cumplir con una de las tareas más importantes en cualquier celebración: comer a cuerpo de rey. Estas empresas se han convertido en una excelente alternativa por ofrecer un servicio que se adapta al tamaño de cada evento, según el número de comensales, además de contar con una amplia gama de opciones de bebidas y alimentos. También ofrecen servicios adicionales, como renta de mobiliario y carpas, de mantelería, vajilla y cubiertos, así como la atención de meseros bien entrenados.

Si consideras que en la República Mexicana existen más de 1,190 proveedores de servicios de preparación de alimentos para ocasiones especiales, de acuerdo con el Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas (DENUE) del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), una de tus tareas más importantes será elegir el que más se acerque a tus gustos y necesidades, de acuerdo con tu presupuesto. Para que no te pierdas los momentos memorables de la reunión, en este número de la **Revista del Consumidor** te presentamos algunas ideas para llevar el restaurante a donde lo necesites.

UN BANQUETE DE POSIBILIDADES

Desde el punto de vista de la hostelería, por banquete se entiende un servicio de preparación de alimentos —ya sea almuerzo, comida o cena— que se ofrece a un número variable de comensales mediante un menú concertado con anterioridad, cuyo precio también ha sido convenido de antemano. El servicio se compone por lo general de productos y alimentos de diversas características: desde canapés, quesos, empanadas y sándwiches hasta platillos de gran elaboración, que deben ser acompañados por bebidas y guarniciones apropiadas.

Actualmente las empresas del ramo han diversificado el servicio de tal manera que pueden ofrecerte la organización integral de tu reunión o fiesta y brindarte lo siguiente:

- **Servicios de alquiler:** mesas, manteles, sillas, lonas, carpas, vajillas y cubiertos
- **Personal de servicio:** meseros con la imagen requerida para cada tipo de evento
- **Decoración:** elementos que vayan de acuerdo con la temática de la celebración o a tu gusto personal, ya sea en interiores o exteriores
- **Instalaciones:** algunas de estas empresas ofrecen sus instalaciones fijas (salones, salas, jardines o terrenos) como una opción para realizar tu evento
- **Entretenimiento:** pueden ser conjuntos musicales, maestros de ceremonias, materiales audiovisuales o iluminación especial
- **Productos o servicios alternativos:** barra de frutas, fuentes de chocolate, mesas de dulces o postres, servicio de café o té

Fotos: Juan Carlos Reyes Arroyo

El servicio se compone por lo general de productos y alimentos de diversas características: desde canapés, quesos, empanadas y sándwiches hasta platillos de gran elaboración, que deben ser acompañados por bebidas y guarniciones apropiadas

EL ESTUDIO

La Dirección General de Estudios sobre Consumo de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) recabó información y precios de algunos proveedores del 17 al 25 de marzo de 2016, con el fin de brindarte una idea de los aspectos que debes considerar y el desembolso en el que puedes incurrir. Toma en cuenta que a la fecha de publicación de este artículo los precios y servicios pudieron haber cambiado.

Se solicitaron cotizaciones para un banquete a domicilio con motivo de un bautizo. Los precios corresponden a un servicio de alimentos y bebidas, carpa, sillas, mantelería y meseros, en un jardín ubicado en la Ciudad de México. Se consideró un servicio para 100 personas (adultos y niños) en sábado por la tarde (5 pm). Cabe señalar que, además de solicitar los costos por el servicio de banquete, también se hizo para el servicio de carpa o toldo, puesto que se consideró un evento al aire libre. A continuación los resultados:

Es importante señalar que, con base en el artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos publicados por la Procuraduría Federal del Consumidor no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.

PRECIOS DE SERVICIO DE BANQUETE O BUFFET A DOMICILIO PARA 100 PERSONAS

Proveedor	Características del servicio	Precio por 100 personas	Servicios opcionales no incluidos
Banquetes Alleanza	• Mobiliario francés • Loza, cristalería y cubertería • Servicio de meseros (seis meseros, un capitán de meseros) • Agua natural, agua de sabor, refrescos y hielo ilimitado • Menú tres tiempos o buffet	$19,000	• Carpa 10 x 10 m (sólo mesas): $2,900 • Carpa 10 x 15 m (mesas y espacio para pista de baile): $3,800
B-T Alta cocina	• Banquete que consta de entrada, crema o pasta, plato fuerte con salsa y guarnición • Mesas con mantel blanco y cubremantel de color • Sillas con funda y moños de color • Vajilla, vaso, plaqué • Un mesero para cada dos mesas • Un arreglo floral sencillo en cada mesa • Hielos y refrescos (servicio por cinco horas) • DJ (servicios por cinco horas)	$21,500 (más de 100 personas) $24,500 (más de 50 personas)	
Banquetes Extelarys	• Servicio de banquete por cinco horas (media hora de recepción y media de desaforo) • Menú formal en tres tiempos o tipo buffet (dos opciones) • Mesas redondas • Silla con funda o cintilla • Coordinador de eventos • Capitán de meseros • Un mesero por cada 15 comensales • Cantinero • Bajo mantel liso (diversos colores) y cubremantel blanco de encaje, deshilado • Vajilla blanca nacional • Cubiertos Santa Fe • Vasos Highball y copas • Arreglo especial para mesa oficial y arreglo de flores naturales para cada mesa • Refresco, agua natural y hielo sin límite • Descorche libre	$25,600 (menú de tres tiempos) $27,600 (menú tipo buffet con dos opciones)	• Valet parking con cargo a cada auto
Banquetes Moreno Chef's	Paquete Silver (menú de tres tiempos o cualquier menú mexicano con pan individualizado o tortilla (dependiendo el menú): • Mesa redonda o cuadrada para 10 personas • Silla acojinada plegable • Mantel largo en cualquier color • Cubremantel de color liso, deshilado o de gasa • Funda francesa blanca • Cintillas para silla en cualquier color • Servilletas blancas o de color • Vajilla en loza (Elite de Ánfora o lisa de Ánfora) • Vajilla de barro • Cristalería (vaso cubero, caballitos para tequila y copa para brindis) • Cubertería New Rin • Ceniceros y saleros de cristal y paneras de mimbre • Capitán de meseros • Meseros (1 por cada 20 comensales) y personal de cocina • Refresco y hielo sin límite por el tiempo del servicio • Sombrillas Marketing, una por mesa o carpa • Mesa con bambalina para pastel y regalos	$21,000	• Barras de postres • Barras de pasteles • Postres individuales • Fuente de chocolate • Barra libre nacional o Internacional • Torna boda • Servicio de café gourmet • Servicio francés para tu evento • Inflables para niños • Puestos de kermés • Servicio de bocadillos y canapés • Mesa imperial cuadrada en color chocolate o *wash* • Salas tipo *lounge* en rojo, blanco y chocolate • Mesa periquera de madera con bancos • Sombrillas gigantes para equipo *lounge* o montaje de ceremonia • Diferentes tipos de sillas
	Paquete Golden (Menú de tres tiempos o cualquier menú mexicano con pan individualizado o tortilla (dependiendo del menú). Además de lo incluido en el paquete Silver: • Arreglos florales por mesa • Un arreglo floral de cascada o fuente para mesa principal • Reservado y menú por mesa	$25,000	
Banquetes García Ramírez	Paquete Plata: • Mesas redondas, manteles base, cubremantel en color a elección, sillas plegadizas acojinadas con funda francesa y moño, vajilla y cubiertos de importación • Centros de mesa de flores naturales y cascada de flores para la mesa principal • Menú de tres tiempos a elección y servicio de café (platillos a elegir) o menú de taquiza • Coordinador, capitán, edecán, meseros y personal de cocina (uniformados) • Agua de jamaica, refresco y hielo ilimitados durante el banquete • Cinco horas de servicio, más media hora de recepción y media hora de despedida	$25,000	• Carpa de lujo de 10 X 10 m (con luz y cortinas) $ 3,500 aprox. • Carpa para área de cocina $1,400"

Costos estimados según los datos proprocionados por los proveedores del servicio.
Algunos proveedores especifican que en caso de requerir factura, se cobrará el IVA.
La información presentada es estrictamente para fines informativos y comparativos. Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo, sólo como referencia.
Para mayor información sobre características, servicios adicionales, requisitos, precios y promociones, se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto o servicio.
Precios recabados directamente de los proveedores del servicio del 17 al 25 de marzo de 2016, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudieron haber cambiado.

Proveedor	Características del servicio	Precio por 100 personas	Servicios opcionales no incluidos
Dinaters banquetes	Menú formal por tiempos • Loza, cristalería y plaqué • Barra libre de refrescos • Hielo ilimitado • Descorche libre • Servicio de meseros • Mesa redonda con mantelería y 10 sillas acojinadas con funda y banda • Menú formal a elegir: dos, tres o cuatro tiempos	$28,800 (menú dos tiempos) $32,800 (menú tres tiempos) $36,800 (menú cuatro tiempos)	• Mesa cuadrada con mantelería y 10 sillas Tiffany: $ 45 pesos extras por persona • Arreglos florales sencillos por mesa: $240 c/u • Costo de música DJ (luz y sonido): $5,500 (paquete para 40 a 100 personas)
	• Menú tipo buffet (a elegir) • Refrescos y hielo (excepción desayuno) • Cristalería, plaqué (cubiertos), loza • Personal para la atención de la barra de buffet • Duración de cualquier servicio de buffet (tres horas)	$26,800 (tradicional o mexicano. Cinco guisados a elegir) $30,800 $25,800 (ensaladas y pastas tres pastas y tres ensaladas a elegir)	• Mesa redonda con mantelería y 10 sillas acojinadas con funda y banda: $355 c/u • Mesa cuadrada con mantelería y 10 sillas Tiffany: $ 560 c/u • Centro de mesa sencillo: $240 c/u
Alfresco Banquetes & Mobiliario	Servicio de tres tiempos, paquete 1 • Banquete, vajilla, chef y personal de cocina • Primer tiempo (crema), segundo tiempo (pasta), tercer tiempo (plato fuerte), guarnición, pan de la casa y/o tortillas • Vajilla y cubiertos para tres o cuatro tiempos • Paneras, saleros y extras en mesa • Equipo necesario para el servicio • Montaje y desmontaje del servicio	$13,900	• Servicio ilimitado de refresco y agua (hielo, vasos de cristal, hieleras, mesas para barras y barman, etc.): $29 por persona • Servicio de meseros (cinco horas de servicio): $390 por mesero • Carpas o módulos (diferentes alturas con iluminación; incluye instalación y desmontaje): $39 por m² • Barra de postres: $35 por persona • Servicio de café o té: $29 por persona • Bloque de madera (pista de baile): $90 por m²
	Servicio de tres tiempos, paquete 2: • Todo lo del paquete 1 • Un mesero por cada 15 invitados, más un capitán de meseros • Cinco horas de servicio (más montaje del mobiliario)	$17,500	
	Servicio de tres tiempos, paquete 3: • Todo lo de los paquetes 1 y 2 • Mesas vestidas (redondas o rectangulares) • Sillas plegables vestidas • Mantelería (mantel, cubremantel, funda y cinta) • Servilletas de tela por invitado • Mesas de apoyo (para pastel, regalos, etc.).	$20,800	
	Servicio de tres tiempos, paquete 4: • Todo lo de los paquetes 1 y 2 • Mesas cuadradas imperiales vestidas • Silla Tiffany (blanca o chocolate) • Mantelería (mantel, cubremantel y cintas) • Servilleta de tela por invitado • Mesas de apoyo (para pastel, regalos, etc.)	$22,800	
	Servicio de tres tiempos, paquete 5: • Todo lo de los paquetes 1, 2 y 4 • Servicio de refresco y agua ilimitado (para cinco horas de evento) • Hielo Ilimitado (para cinco horas de evento) • Copas de vino • Vasos Highball • Vasos tequileros (caballitos) • Barra de bebidas • Extras de bar (hieleras, pinzas, etc.) • Bartender (dos por cada 100 personas)	$26,700	
VG Catering, Services & Concept	• Equipo: mesas redondas y cuadradas con mantel y cubremantel, servilletas de tela, sillas plegables acojinadas con funda y moño, cristalería, vajilla y cubierto nacional • Menú: tradicional de tres tiempos a elección: incluye: entrada, crema o pasta y plato fuerte con guarnición • Menú: Buffet tradicional: dos ensaladas, dos pastas, dos platos fuertes y dos guarniciones • Personal: coordinador, meseros, chef y personal de cocina todos uniformados • Bebidas: agua de jamaica, refrescos y hielo ilimitados durante la comida • Servicio: cinco horas efectivas, más media de entrada más media de salida • Cortesía: vasitos con crudites de jícama, zanahoria y pepino en la recepción de invitados	$28,000 $29,500	• Carpa 10 X 15 metros en color blanco, con cortinas y luz integrada $5,700

TOMA EN CUENTA QUE

- En caso de que exista sobrante de comida, la empresa deberá entregártelo o si por lo contrario, tu evento rebasa el número de comensales presupuestado, la empresa te cobrará los alimentos y bebidas extra

- Las empresas cotizan sus precios por persona, los cuales puede variar de acuerdo con las opciones elegidas, que pueden hacer más económico el banquete o, por el contrario, más exclusivo

- Algunos proveedores consideran el número de niños presentes en el evento con el fin de ofrecerte descuentos en la cantidad de comensales; es decir, si el evento es para 100 personas de las cuales 20 son niños, el cobro se realizará por los 80 adultos y el servicio se brindará para 100, ya sea que a los menores se les brinde el mismo menú o, en su caso, una alternativa de menú infantil

- Si requieres mayor información sobre características, servicios adicionales, condiciones, precios y promociones, te recomendamos que contactes directamente con los proveedores del servicio para que te coticen de acuerdo con lo que necesitas

PROFECO, EL INVITADO ESPECIAL

La NOM-174-SCFI-2007. Prácticas comerciales-Elementos de información para la prestación de servicios en general, especifica que los proveedores de servicio de banquetes deberán entregarte un contrato registrado ante la Profeco.

Los contratos de adhesión son documentos elaborados por el proveedor para establecer los términos y condiciones aplicables a la adquisición de un producto o la prestación de un servicio; en él los proveedores de banquetes deben señalar lo siguiente:

- Fecha y número de registro de contrato de adhesión otorgado por Profeco

- Datos generales y de contacto, tanto tuyos como del proveedor

- Descripción del objeto del contrato, los conceptos, precios unitarios, impuestos, cargos adicionales y/o seguros, monto total a pagar (número y monto de pagos parciales), formas y medios de pago por el servicio prestado y, en su caso, referencia

- El monto (en moneda nacional) y la fecha del anticipo pagado para iniciar la prestación del servicio

- Lugar, fecha y hora para la recepción, prestación y conclusión del servicio, así como, en su caso, de la entrega de los bienes

- Garantías ofrecidas y los mecanismos mediante los cuales puedes presentar tu queja, reclamación o inconformidad, así como los lugares y horarios de atención

- Los mecanismos y plazos que tienes disponibles para cancelar la operación, o de solicitar algún cambio en el lugar u horario originalmente pactados

- En caso de que los servicios se proporcionen en el domicilio señalado por ti, el proveedor te indicará las variaciones en su costo y sobre posibles circunstancias que puedan implicar un riesgo para la adecuada prestación del servicio

- Causas de rescisión, cancelación y terminación del contrato

Consulta la plataforma Buró Comercial de Profeco en burocomercial.profeco.gob.mx, una herramienta con información sobre las quejas, procedimientos y contratos de adhesión registrados ante la institución de los proveedores de bienes y servicios.

De acuerdo con el artículo 12 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, el proveedor tiene la obligación de entregarte factura, recibo o comprobante, en el que consten los datos específicos del servicio prestado.

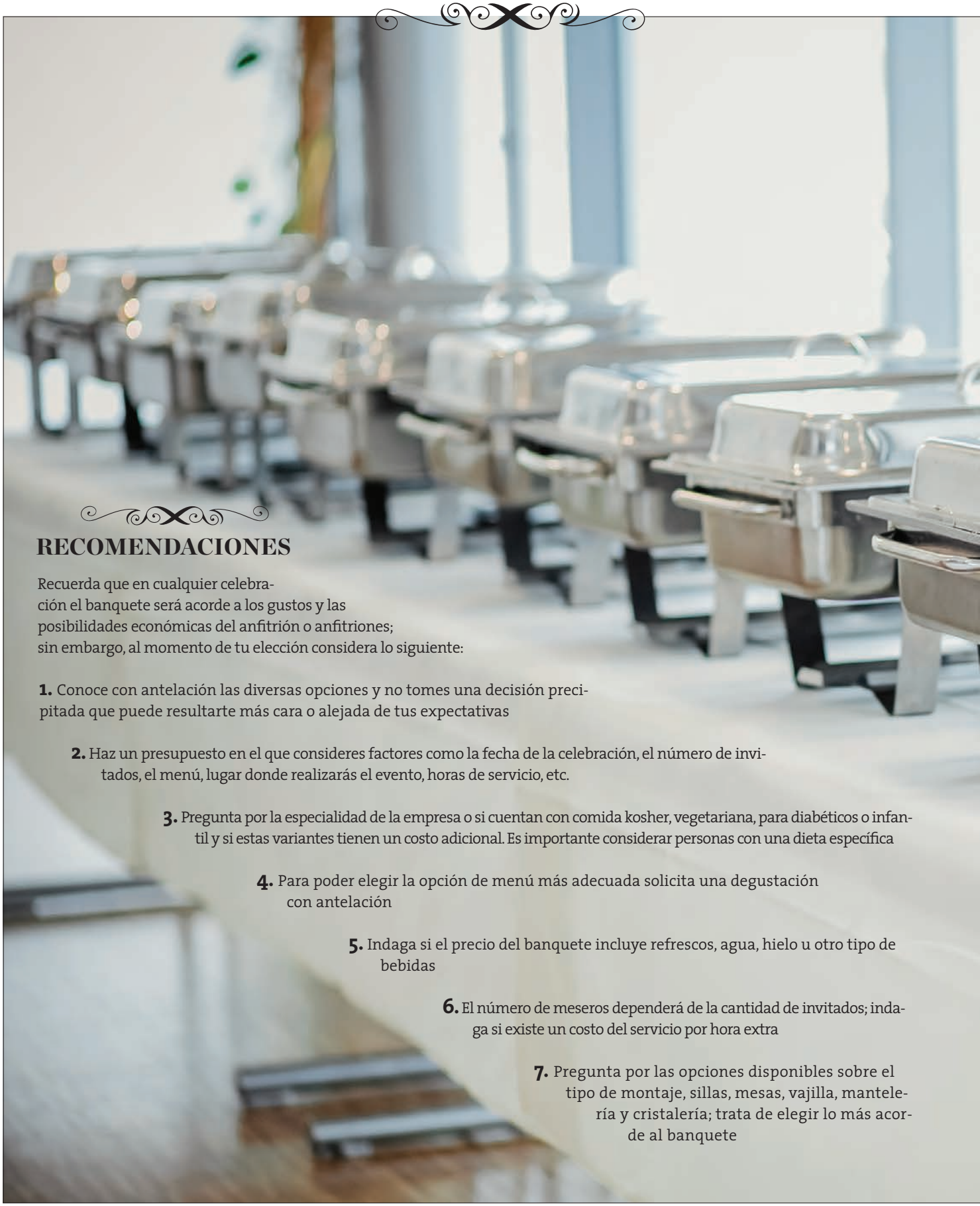
Si tienes alguna inconformidad con tu proveedor, acude a tu delegación Profeco más cercana o llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722, en la Ciudad de México, o al 01800 468 8722, en el resto del país.

De acuerdo con el artículo 12 de la **Ley Federal de Protección al Consumidor,** el proveedor tiene la obligación de entregarte factura, recibo o comprobante, en el que consten los datos específicos del servicio prestado

Es una realidad que los proveedores de bienes y servicios se valen de estrategias publicitarias diseñadas para que consumidores, al momento de decidir su compra, se inclinen por su producto o servicio.

Profeco realiza monitoreos de la información desplegada en los medios de comunicación, además de recibir y analizar las denuncias por publicidad engañosa presentadas con la finalidad de que el proveedor que haya emitido publicidad engañosa o abusiva lleve a cabo su modificación, corrección o suspensión y que, en su caso, se le apliquen las sanciones correspondientes establecidas en la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Ante algún caso de publicidad engañosa, denúncialo con una llamada al Teléfono del Consumidor o envía un correo a publicidadenganosa@profeco.gob.mx.



RECOMENDACIONES

Recuerda que en cualquier celebración el banquete será acorde a los gustos y las posibilidades económicas del anfitrión o anfitriones; sin embargo, al momento de tu elección considera lo siguiente:

1. Conoce con antelación las diversas opciones y no tomes una decisión precipitada que puede resultarte más cara o alejada de tus expectativas

2. Haz un presupuesto en el que consideres factores como la fecha de la celebración, el número de invitados, el menú, lugar donde realizarás el evento, horas de servicio, etc.

3. Pregunta por la especialidad de la empresa o si cuentan con comida kosher, vegetariana, para diabéticos o infantil y si estas variantes tienen un costo adicional. Es importante considerar personas con una dieta específica

4. Para poder elegir la opción de menú más adecuada solicita una degustación con antelación

5. Indaga si el precio del banquete incluye refrescos, agua, hielo u otro tipo de bebidas

6. El número de meseros dependerá de la cantidad de invitados; indaga si existe un costo del servicio por hora extra

7. Pregunta por las opciones disponibles sobre el tipo de montaje, sillas, mesas, vajilla, mantelería y cristalería; trata de elegir lo más acorde al banquete

Foto: Juan Carlos Reyes Arroyo

8. Pregunta cuáles son sus políticas en caso de que algo se rompa o extravíe

9. Al elegir una empresa, que sea porque te ofrece los servicios necesarios para tu evento acorde con tu presupuesto, y no te guíes sólo por el precio o la fama del proveedor

10. Lee el contrato del servicio detenidamente. No dejes de hacer ninguna pregunta que te venga a la mente. Es importante reparar en los detalles para que todo quede claro y pactado

11. Si por alguna causa se cancela el evento, debe quedar especificado en el contrato si existen penalizaciones, reembolsos y responsabilidades para ambas partes

Fuentes:

• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas (DENUE). Consultado el 7 de marzo de 2016 en: http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mapa/denue/default.aspx

• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Estadísticas de natalidad. Consultado el 8 de marzo de 2016 en: http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/Proyectos/registros/vitales/natalidad/default.aspx

• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Censos y conteos de población y vivienda. Serie histórica censal e intercensal. Consultado el 8 de marzo de 2016 en: http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/Proyectos/ccpv/cpvsh/Series_historicas.aspx

• Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). Contratos de adhesión. Consultado el 9 de marzo de 2016 en: http://rcal.profeco.gob.mx/rcal.jsp

• Secretaría de Economía. Catálogo de Normas Oficiales Mexicanas. NOM-174-SCFI-2007. Prácticas comerciales-Elementos de información para la prestación de servicios en general. Consultado el 9 de marzo de 2016 en: http://www.economia-noms.gob.mx/noms/inicio.do

• Universidad de las Américas Puebla. Colección de Tesis digitales. "Estudio de la percepción de los consumidores de servicios de banquetes en la ciudad de Veracruz", capítulo 2 y capítulo 4. Consultado el 9 de marzo de 2016 en: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/

• Sitio web, Banquetes.mx. Buscador de proveedores de banquetes para empresas y particulares en México. Consultado el 8 de marzo de 2016 en: http://www.banquetes.mx/

• Sitio web Organizar y planear.com. Cómo elegir la empresa de banquetes, consultado el 8 de marzo de 2016 en: http://organizaryplanear.com/n/6802/como-elegir-la-empresa-de-banquetes.html

• El Banquete y sus significados, Anaportnoy. Consultado el 3 de marzo de 2016, en: http://gustoporlahistoria.com/2010/09/16/el-banquete-y-sus-significados/.

• Servicios especiales en restauración, consultado el 5 de abril de 2016 en: https://books.google.com.mx/books?id=yRr9CAAAQBAJ&pg=PA47&dq=catering+%22to+cater%22+banquetes&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiLkJHzy_XLAhWpxIMKHbFdB0OQ6AEIODAB#v=onepage&q=catering%20%22to%20cater%22%20banquetes&f=false

• InEventos, ¿Qué es un servicio de Catering? Consultado el 1 de marzo de 2016, en: https://www.ineventos.com/mx/blog/que-es-un-catering.aspx.

• Servicio Básico de Alimentos y Bebidas y Tareas de Postservicio en el Restaurante, Editorial Vertice. Pp 60-62.

• Preguntas básicas para escoger el banquete. Consultado el 29 de febrero de 2016, en: https://www.bodas.com.mx/debates/preguntas-basicas-para-escoger-el-banquete--t42145

• El Proceso de Producción y Servicio de Banquetes y Eventos Especiales de Catering. Consultado el 9 de marzo de 2016, en: https://issuu.com/iory

• Técnicas del servicio y atención a clientes. Consultado el 5 de abril de 2016, en: https://books.google.com.mx/books?id=0uA4dE308GAC&printsec=frontcover&source=gbs_atb#v=onepage&q=vernissage&f=false

Fuente: Elaboración propia con datos del INEGI. Modúlo Sobre Disponibilidad y Uso de las Tecnologías de la Información en los Hogares (MODUTIH), 2014

Bebidas vegetales

No son leche, te nutren menos y son más caras

Consumir por moda las bebidas de origen vegetal va a costarte caro y no te nutrirá como lo hace la leche de vaca,

porque aunque algunas opciones se acercan a su nivel de proteínas, en otras, el nivel de azúcar y carbohidratos es alto

Soya
Coco
Arroz
Almendras
Avellana

En estos últimos años han aparecido en el mercado nacional varias bebidas de origen vegetal, como las de soya, almendra, arroz, coco y avellana, y se han convertido en una oferta atractiva tanto para los intolerantes a alguno de los componentes de la leche de vaca, como para quienes gustan de las dietas vegetarianas o los que suponen que son más saludables.

Por error, muchos se refieren a estos productos como "leche", aunque esta denominación sólo se puede utilizar para nombrar al producto obtenido de las glándulas mamarias. El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de analizar las bebidas de origen vegetal disponibles. Además del agua y el vegetal, suelen incluir otros ingredientes, dependiendo de la marca: azúcares, aceites vegetales, sal, calcio, vitaminas, emulsificantes, espesantes, entre otros. No hay más que leer sus listas de ingredientes para comprobarlo. Y es justo en esta variedad de ingredientes donde radican las diferencias desde el punto de vista nutrimental.

Por ejemplo, el contenido de proteínas de estas bebidas variará dependiendo del aporte que le otorga el vegetal y de la cantidad de éste en el producto. Entre las bebidas que hoy se analizan, las de soya superan al resto por su riqueza en proteínas.

LABORATORIO PROFECO

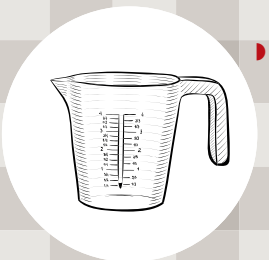
El estudio

Se analizaron

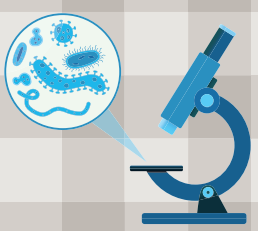
- 11 bebidas de soya
- 5 de almendra
- 4 de coco
- 3 de arroz
- 2 de almendra y coco
- 1 de avellana

En todos los casos:

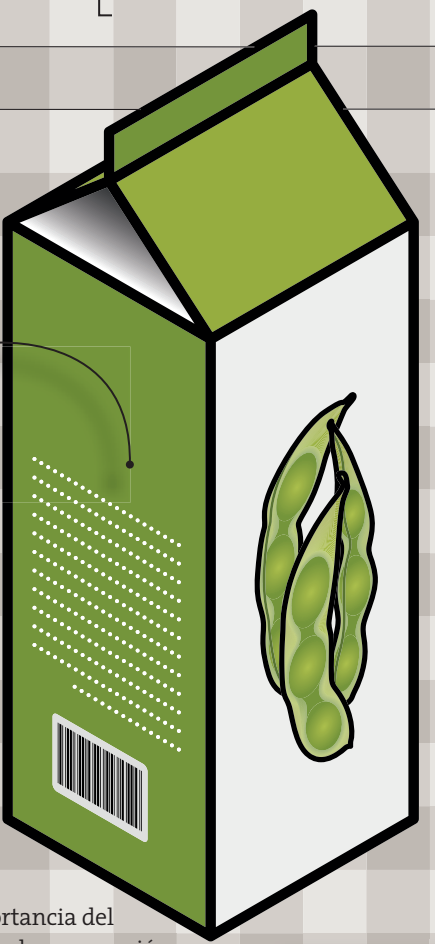
- **Se revisó que la información ostentada en la etiqueta fuera veraz** y no confundiera al consumidor sobre la calidad y características de cada producto
- Verificamos **que la grasa correspondiera al origen vegetal** de la bebida



- Medimos su contenido neto y verificamos que cumpliera con lo declarado



- Debido a la importancia del control sanitario en la preparación de los alimentos y como parte de la calidad de los productos, **comprobamos que todos los productos fueran sanitariamente adecuados**



Determinamos los contenidos de:

- **proteína**
- **grasa**
- **carbohidratos**
- **azúcares**
- **calcio**
- **sodio**
- **contenido energético**

Todos los resultados los reportamos por 100 mililitros de producto

Aunque no fue motivo de la evaluación, se determinó el precio por 100 mililitros de producto

Normatividad

Las normas que se emplearon como referencia en este estudio son:

- **NOM-002-SCFI-2011**
  Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010**
  Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.
- **NOM-086-SSA1-1994**
  Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

Ficha técnica

Periodo del estudio: 16 de diciembre de 2015 al 15 de marzo de 2016
Periodo de muestreo: 16 de diciembre de 2015 al 26 de febrero de 2016
Marcas analizadas: 26
Pruebas realizadas: 2,912

Bebidas de soya

Ades

Alimento líquido de soya sabor natural fortificado con calcio, zinc y 7 vitaminas

México 946 ml

Información al consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **3.0**
Grasa (g/100 ml): **2.0**
Carbohidratos (g/100 ml): **3.5**
Azúcares totales (g/100 ml): **2.7**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **44**
Costo por 100 ml: **$2.30**

Silk

Alimento líquido de soya sin gluten

Estados Unidos 946 ml

Información al consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **2.7**
Grasa (g/100 ml): **1.9**
Carbohidratos (g/100 ml): **3.6**
Azúcares totales (g/100 ml): **2.3**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **42**
Costo por 100 ml: **$4.00**

World Table

Alimento líquido de soya ultrapasteurizado

México 1 l

Información al consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **2.6**
Grasa (g/100 ml): **1.7**
Carbohidratos (g/100 ml): **5.7**
Azúcares totales (g/100 ml): **5.3**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **49**
Costo por 100 ml: **$2.35**

Soy DREAM

Bebida de Soya enriquecida

Estados Unidos 946 ml

Información al consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **2.5**
Grasa (g/100 ml): **1.7**
Carbohidratos (g/100 ml): **3.3**
Azúcares totales (g/100 ml): **2.6**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **39**
Costo por 100 ml: **$5.23**

NATURE´S HEART TERRAFERTIL

Bebida de soya enriquecida orgánica

Estados Unidos 946 ml

Información al consumidor
- **No comprueba la leyenda "Nature's Heart, Lo mejor de la naturaleza en tu día a día"**

Proteína (g/100 ml): **2.3**
Grasa (g/100 ml): **1.4**
Carbohidratos (g/100 ml): **4.3**
Azúcares totales (g/100 ml): **4.4**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **39**
Costo por 100 ml: **$4.22**

Bebidas de soya sin azúcar

Extra Special

Alimento líquido de soya orgánica ultrapasteurizado
México 1 l

Información al consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **2.7**
Grasa (g/100 ml): **2.0**
Carbohidratos (g/100 ml): **6.2**
Azúcares totales (g/100 ml): **5.3**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **53**
Costo por 100 ml: **$2.69**

LALA Soy Salud Soya

Alimento líquido de soya ultrapasteurizado, adicionado con calcio y vitaminas A, D, B1, B2 y B5
México 960 ml

Información al consumidor
- **Presenta leyenda que puede inducir a error "Soy Salud Soya"***

Proteína (g/100 ml): **2.9**
Grasa (g/100 ml): **1.8**
Carbohidratos (g/100 ml): **4.9**
Azúcares totales (g/100 ml): **3.1**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **47**
Costo por 100 ml: **$3.11**

* El fabricante señala estar en proceso cambio de marca para eliminar el término "salud"

Silk

Alimento líquido de soya sin azúcar añadida y sin gluten
Estados Unidos 946 ml

Información al consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **3.1**
Grasa (g/100 ml): **1.7**
Carbohidratos (g/100 ml): **1.5**
Azúcares totales (g/100 ml): **0.5**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **34**
Costo por 100 ml: **$3.75**

Ades

Alimento líquido de soya sin azúcar adicionada, sabor natural fortificado con calcio, zinc y 7 vitaminas
México 946 ml

Información al consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **3.0**
Grasa (g/100 ml): **2.1**
Carbohidratos (g/100 ml): **2.0**
Azúcares totales (g/100 ml): **0.0**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **39**
Costo por 100 ml: **$2.06**

World Table

Alimento líquido de soya ultrapasteurizado sin azúcar. Bebida obtenida de soya natural sin azúcar
México 1 l

Información al consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **2.7**
Grasa (g/100 ml): **1.8**
Carbohidratos (g/100 ml): **1.6**
Azúcares totales (g/100 ml): **0.0**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **33**
Costo por 100 ml:**$2.35**

Boulder

Alimento líquido de soya orgánico ultrapasteurizado adicionado con calcio y vitaminas A y D3 LIGHT
México 1 l

Información al consumidor
- **No demuestra el uso del símbolo kosher**

Proteína (g/100 ml): **2.6**
Grasa (g/100 ml): **2.0**
Carbohidratos (g/100 ml): **1.4**
Azúcares totales (g/100 ml): **0.0**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **34**
Costo por 100 ml: **$2.86**

Bebidas de coco

SO DELICIOUS

Alimento líquido sabor coco

Estados Unidos 1 l

Información al consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **0.2**
Grasa (g/100 ml): **2.0**
Carbohidratos (g/100 ml): **3.4**
Azúcares totales (g/100 ml): **2.9**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **32**
Costo por 100 ml: **$4.00**

NATURE´S HEART TERRAFERTIL

Bebida de coco enriquecida con calcio, vitamina A y vitamina D

Estados Unidos 946 ml

Información al consumidor
- **Su etiqueta no contiene la declaración de proteína en la tabla nutrimental**
- **No comprueba la Leyenda "Nature's Heart, Lo mejor de la naturaleza en tu día a día"**

Proteína (g/100 ml): **0.2**
Grasa (g/100 ml): **1.7**
Carbohidratos (g/100 ml): **3.2**
Azúcares totales (g/100 ml): **3.1**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **29**
Costo por 100 ml: **$4.07**

Bebida de coco sin azúcar

SO DELICIOUS

Alimento líquido sabor coco sin azúcar

Estados Unidos 1 l

Información al consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **0.2**
Grasa (g/100 ml): **1.9**
Carbohidratos (g/100 ml): **0.8**
Azúcares totales (g/100 ml): **0.0**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **21**
Costo por 100 ml: **$4.00**

Calahua

Alimento líquido de coco sin azúcar ni lactosa

México 1 l

Información al consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **0.3**
Grasa (g/100 ml): **3.7**
Carbohidratos (g/100 ml): **1.8**
Azúcares totales (g/100 ml): **0.0**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **42**
Costo por 100 ml: **$2.99**

Bebidas de arroz

Pacific

Bebida de Arroz
Estados Unidos 946 ml

Información al consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **0.3**
Grasa (g/100 ml): **0.9**
Tipo de Grasa **Arroz y canola**
Carbohidratos (g/100 ml): **10.5**
Azúcares totales (g/100 ml): **6.1**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **51**
Costo por 100 ml: **$5.39**

Rice DREAM

Bebida de arroz enriquecida
Estados Unidos 946 ml

Información al consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **0.1**
Grasa (g/100 ml): **1.1**
Tipo de Grasa **Arroz, cártamo y canola**
Carbohidratos (g/100 ml): **10.0**
Azúcares totales (g/100 ml): **4.9**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **50**
Costo por 100 ml: **$5.23**

Bebida de arroz sin azúcar

NATURE´S HEART TERRAFERTIL

Bebida de arroz enriquecida con calcio vitamina A y vitamina D. Sin azúcar adicionada
Estados Unidos 946 ml

Información al consumidor
- **No comprueba la Leyenda "Nature's Heart, lo mejor de la naturaleza en tu día a día"**

Proteína (g/100 ml): **0.1**
Grasa (g/100 ml): **1.1**
Tipo de Grasa **Arroz y cártamo**
Carbohidratos (g/100 ml): **9.9**
Azúcares totales (g/100 ml): **0.9**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **50**
Costo por 100 ml: **$4.22**

Bebidas de almendras

Silk Almond

Alimento líquido sabor almendra sin gluten

México 946 ml

Información al consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **0.4**
Grasa (g/100 ml): **1.1**
Carbohidratos (g/100 ml): **3.5**
Azúcares totales (g/100 ml): **3.2**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **26**
Costo por 100 ml: **$4.03**

BLUE DIAMOND Almond Breeze

Bebida de almendras sabor original

Estados Unidos 946 ml

Información al consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **0.4**
Grasa (g/100 ml): **1.3**
Carbohidratos (g/100 ml): **2.8**
Azúcares totales (g/100 ml): **2.7**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **24**
Costo por 100 ml: **$5.23**

LALA Soy Salud Almendras

Alimento líquido de almendra ultrapasteurizado adicionado con calcio y vitaminas A, D, B1, B2 y B5

México 960 ml

Información al consumidor
- **Presenta leyenda que puede inducir a error "Soy Salud Almendra"***

Proteína (g/100 ml): **0.7**
Grasa (g/100 ml): **0.9**
Carbohidratos (g/100 ml): **5.3**
Azúcares totales (g/100 ml): **2.2**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **33**
Costo por 100 ml: **$2.98**

* El fabricante señala estar en proceso cambio de marca para eliminar el término "salud"

Bebida de almendra sin azúcar

Silk Almondmilk

Alimento líquido con almendras sin endulzante

Estados Unidos 946 ml

Información al consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **0.4**
Grasa (g/100 ml): **1.1**
Carbohidratos (g/100 ml): **0.5**
Azúcares totales (g/100 ml): **0.0**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **13**
Costo por 100 ml: **$4.07**

NATURE´S HEART TERRAFERTIL

Bebida de almendra enriquecida con calcio vitamina A y vitamina D. Sin azúcar

Estados Unidos 946 ml

Información al consumidor
- **No comprueba la Leyenda "Nature's Heart, Lo mejor de la naturaleza en tu día a día"**

Proteína (g/100 ml): **0.4**
Grasa (g/100 ml): **1.2**
Carbohidratos (g/100 ml): **0.6**
Azúcares totales (g/100 ml): **0.0**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **15**
Costo por 100 ml: **$4.18**

Bebidas de almendras y coco

BLUE DIAMOND Almond Breeze

Bebida de almendras y coco sabor original

Estados Unidos 946 ml

Información al consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **0.4**
Grasa (g/100 ml): **1.3**
Carbohidratos (g/100 ml): **3.0**
Azúcares totales (g/100 ml): **2.9**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **25**
Costo por 100 ml: **$4.58**

Bebida de almendra y coco sin azúcar

BLUE DIAMOND Almond Breeze

Bebida de almendras y coco sabor original sin azúcar

Estados Unidos 946 ml

Información al Consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **0.5**
Grasa (g/100 ml): **1.6**
Carbohidratos (g/100 ml): **0.7**
Azúcares totales (g/100 ml): **0.0**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **19**
Costo por 100 ml: **$5.08**

Bebida de avellana

Pacific

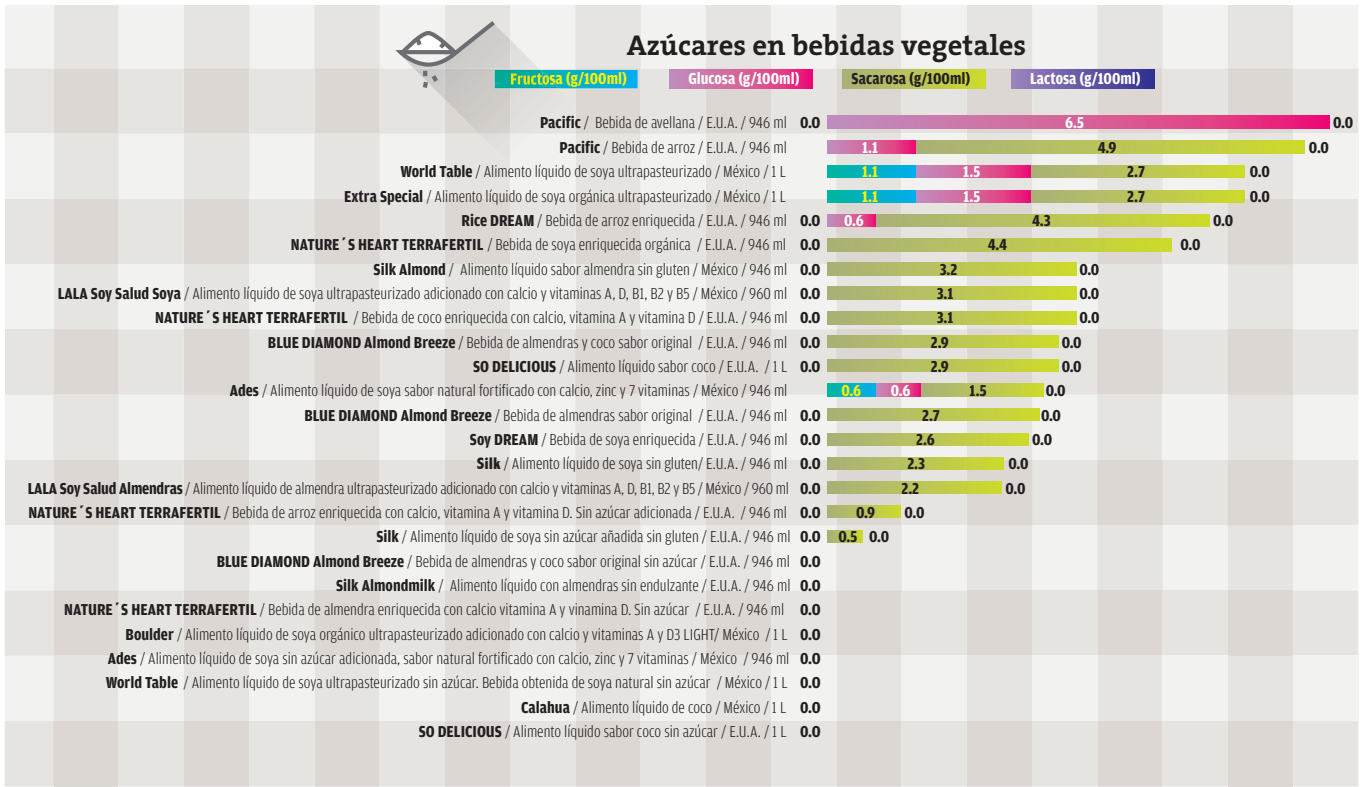
Bebida de avellana

Estados Unidos 946 ml

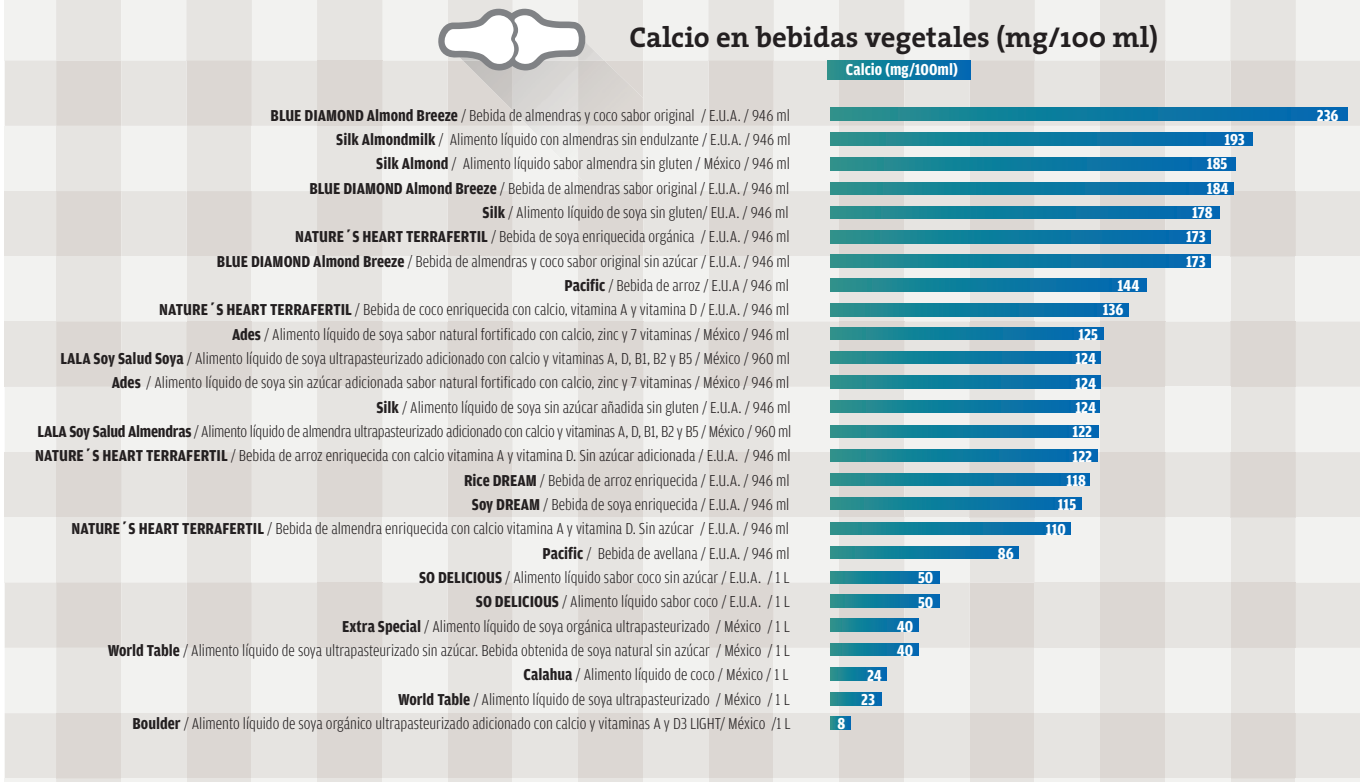
Información al Consumidor
- **Completa**

Proteína (g/100 ml): **0.7**
Grasa (g/100 ml): **1.5**
Carbohidratos (g/100 ml): **7.6**
Azúcares totales (g/100 ml): **6.5**
Contenido Energético (kcal/100 ml): **47**
Costo por 100 ml: **$7.08**

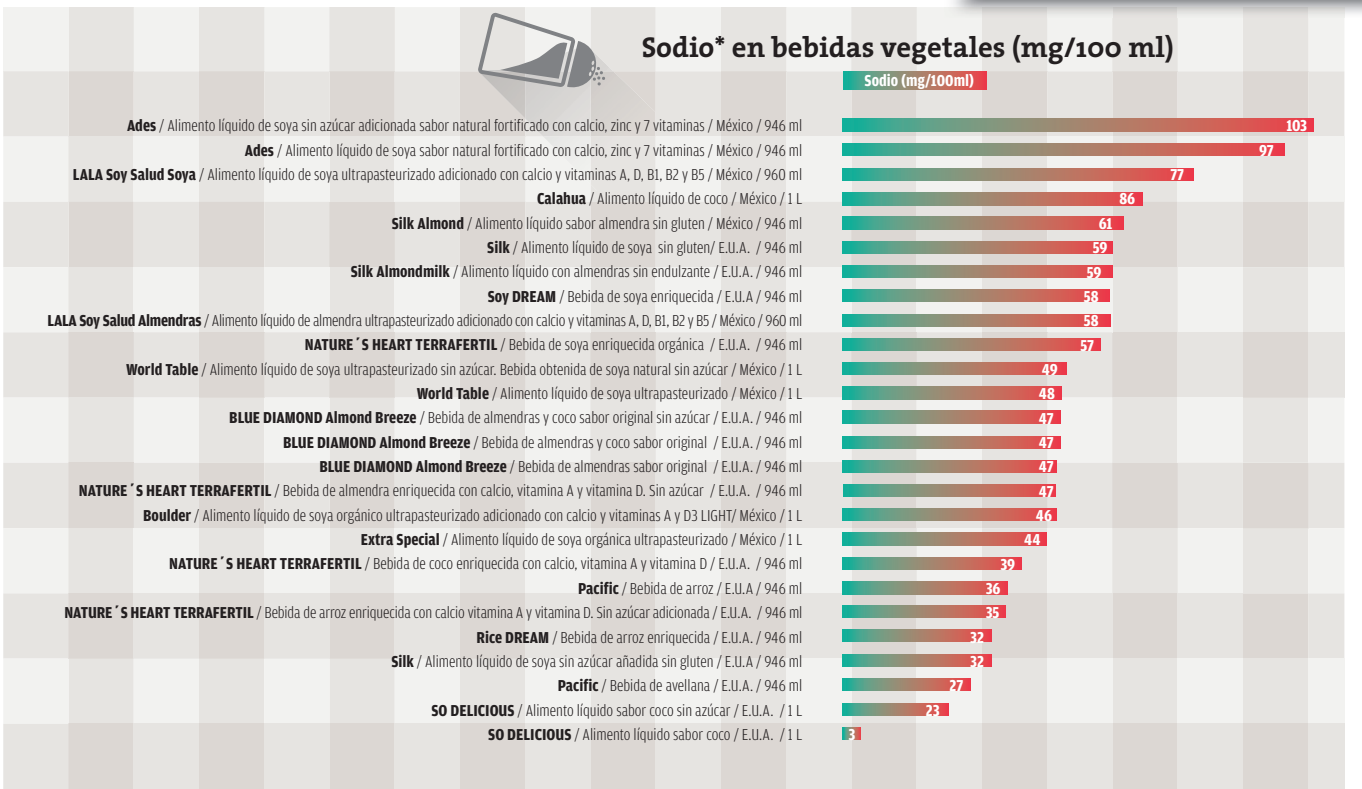
Azúcares en bebidas vegetales



Calcio en bebidas vegetales (mg/100 ml)



Sodio* en bebidas vegetales (mg/100 ml)



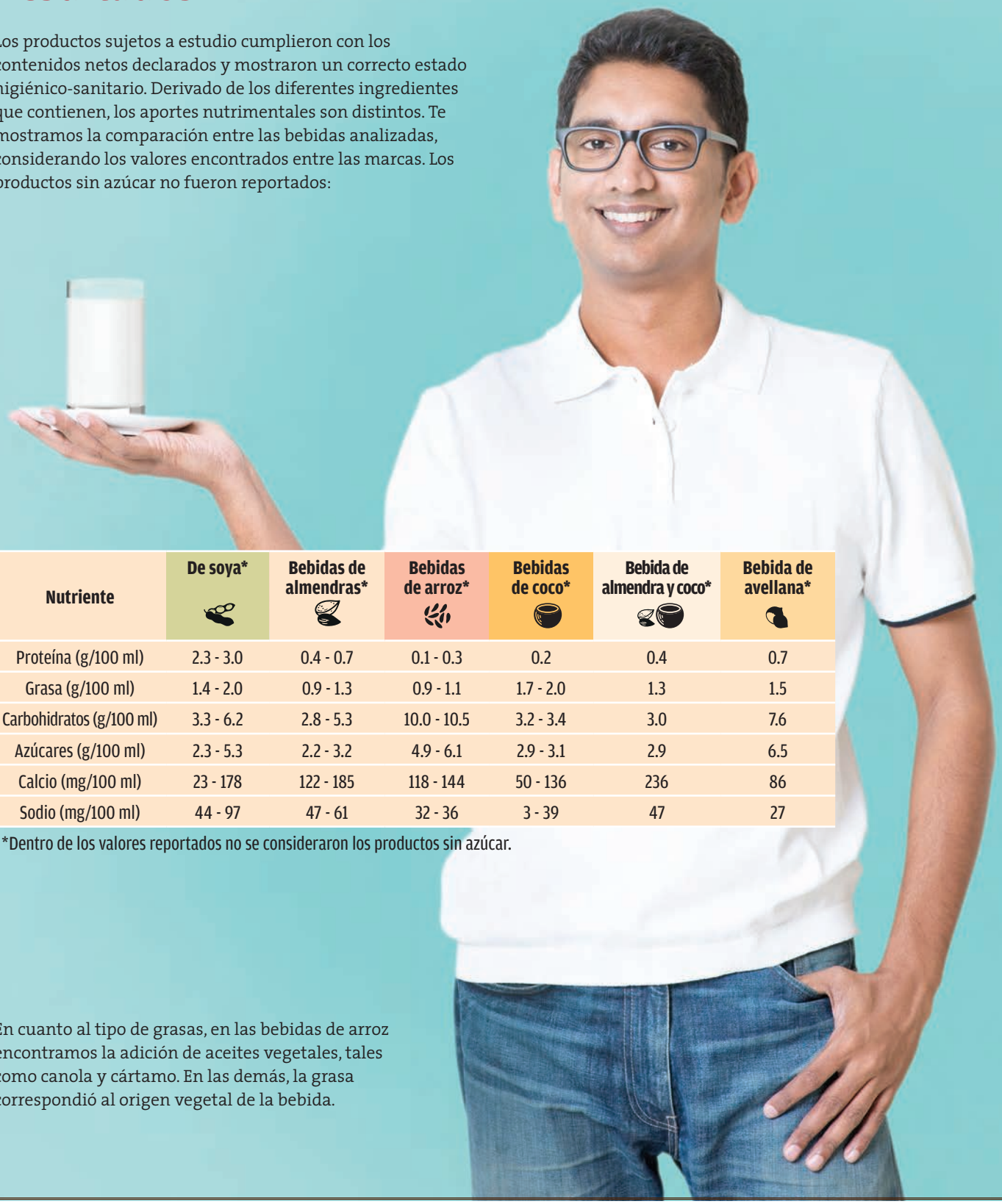
***La Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda disminuir el consumo de sodio a fin de reducir las tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Para los adultos sugiere una ingesta de sodio por debajo de los 2 g (5 g de sal) al día.

Quien consume habitualmente bebidas vegetales debe contemplar, a través del resto de los alimentos que incluye en su dieta, la manera de compensar su baja disponibilidad de calcio y la carencia en estos productos de uno o varios aminoácidos esenciales.

Fuente: Eroski Consumer. (2009). Las bebidas vegetales. Leído el 4 de abril de 2016, de Eroski Consumer Sitio web: http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentacion_alternativa/2009/06/29/91811.php

Resultados

Los productos sujetos a estudio cumplieron con los contenidos netos declarados y mostraron un correcto estado higiénico-sanitario. Derivado de los diferentes ingredientes que contienen, los aportes nutrimentales son distintos. Te mostramos la comparación entre las bebidas analizadas, considerando los valores encontrados entre las marcas. Los productos sin azúcar no fueron reportados:



Nutriente	De soya*	Bebidas de almendras*	Bebidas de arroz*	Bebidas de coco*	Bebida de almendra y coco*	Bebida de avellana*
Proteína (g/100 ml)	2.3 - 3.0	0.4 - 0.7	0.1 - 0.3	0.2	0.4	0.7
Grasa (g/100 ml)	1.4 - 2.0	0.9 - 1.3	0.9 - 1.1	1.7 - 2.0	1.3	1.5
Carbohidratos (g/100 ml)	3.3 - 6.2	2.8 - 5.3	10.0 - 10.5	3.2 - 3.4	3.0	7.6
Azúcares (g/100 ml)	2.3 - 5.3	2.2 - 3.2	4.9 - 6.1	2.9 - 3.1	2.9	6.5
Calcio (mg/100 ml)	23 - 178	122 - 185	118 - 144	50 - 136	236	86
Sodio (mg/100 ml)	44 - 97	47 - 61	32 - 36	3 - 39	47	27

*Dentro de los valores reportados no se consideraron los productos sin azúcar.

En cuanto al tipo de grasas, en las bebidas de arroz encontramos la adición de aceites vegetales, tales como canola y cártamo. En las demás, la grasa correspondió al origen vegetal de la bebida.

Conclusiones

Las bebidas de almendra, arroz, coco, avellana y almendra con coco tienen un mínimo aporte de proteína, a diferencia de las bebidas de soya, cuyo contenido es, en algunas marcas, cercano al de la leche de vaca (3 g/100 ml).

Como señalamos en el párrafo anterior, las bebidas de almendra analizadas tuvieron contenidos de proteína bajos, a pesar de que la almendra es una buena fuente de proteína. Esto hace suponer que el contenido de almendra en los productos es muy bajo.

Las bebidas de avellana y arroz son las más altas en azúcares. Las segundas, también son las más altas en carbohidratos, por las características propias del arroz.

- Todas las bebidas analizadas contienen calcio, diferente en cada marca, incluso encontramos productos con contenidos mínimos, nos referimos al "Alimento líquido de soya orgánico ultrapasteurizado adicionado de calcio y vitamina A y D3 light" de la marca **Boulder**, que sólo contiene 8 mg/100 ml.

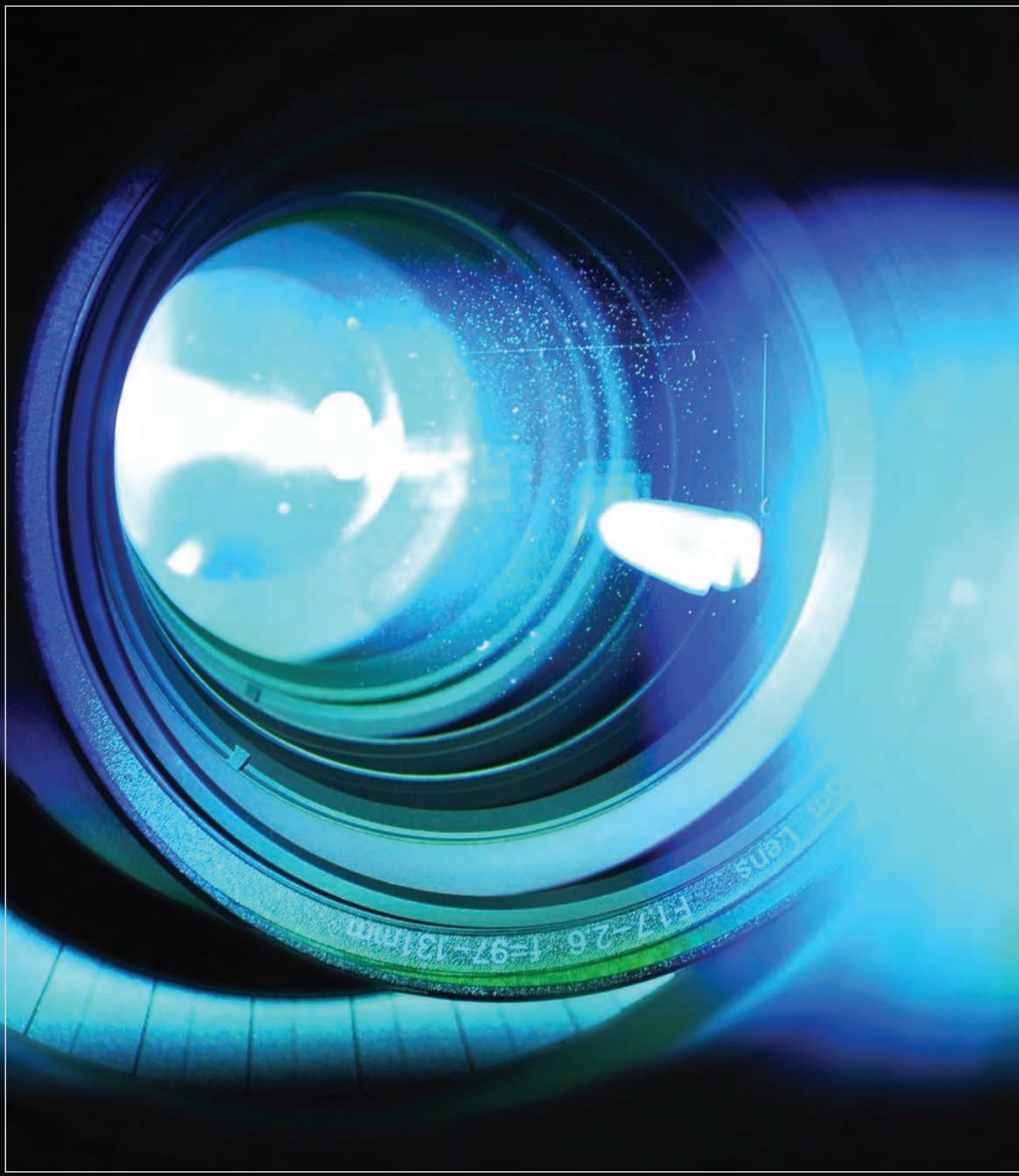
- Encontramos marcas que no cumplen con el contenido de calcio declarado en su etiqueta, como por ejemplo: **Boulder** "Alimento líquido de soya orgánico ultrapasteurizado adicionado de calcio y vitamina A y D3 light"; **World Table** "Alimento líquido de soya orgánico ultrapasteurizado sin azúcar"; **World Table** "Alimento líquido de soya ultrapasteurizado"; **Extra Special** "Alimento líquido de soya orgánica ultrapasteurizado".

Encontramos marcas de bebidas vegetales sin azúcar.

Recomendaciones

Antes de adquirir alguno de estos productos, revisa que el envase no esté deteriorado y verifica su fecha de caducidad.

Hay sodio en estas bebidas, aunque no se esperaría encontrarlo; tenlo en cuenta. Para los que tienen intolerancia a alguno de los componentes de la leche, se trata de alternativas viables, pero toma en cuenta que **no son igual de nutritivas y todas son, por lo general, más caras que la leche de vaca regular.**



¡SE **PROYECTAN** BIEN PADRE, CHAVOS!

Estos dispositivos, aunque siguen siendo herramientas poderosas para la escuela y la oficina, se acercan cada vez más a nuestra sala. Su calidad de proyección y tecnología asociada los han convertido en una gran opción para ver el cine, las series de televisión o las fotos del cumpleaños de la sobrina en casa. Si piensas invertir en estos *gadgets*, debes leer este estudio de calidad de principio a fin están más cerca de nuestra sala y más lejos

El cinematógrafo fue sólo el principio. Ya sea para ver presentaciones en el trabajo, acceder a la red y compartir información o disfrutar películas, los proyectores digitales le han dado un segundo aire a la emocionante costumbre de disfrutar de las imágenes en movimiento.

Con base en los principios del sistema que los hermanos Lumière presentaron en 1895, los proyectores digitales son una excelente herramienta de trabajo para mostrar contenido de casi cualquier fuente de imagen fija o en movimiento: computadoras, tabletas, *smartphones*, cámaras digitales, reproductores de video, entre otros.

Ya sea que te interese comprar un proyector de baja resolución para hacer presentaciones en la oficina o un modelo más versátil, con más opciones de conexión a dispositivos y para reproducir imágenes con la máxima resolución posible, este estudio de calidad es para ti.

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio	Marcas / modelos analizados	Pruebas / ensayos
11 de enero a 15 de marzo de 2016 Periodo del muestreo **4 a 29 de febrero de 2016**	5 / 9	45 / 1,557

EL ESTUDIO

Los expertos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizaron nueve equipos con tecnología de proyección LCD (pantalla de cristal líquido) y DLP (procesamiento digital de luz) para uso casero y profesional en ambientes de trabajo basado en redes.

PRUEBAS APLICADAS

Hemos aplicado cinco pruebas a cada modelo de proyector:

Calidad de imagen. Para determinar el nivel de desempeño se utilizaron dos parámetros:

1. Fidelidad del color. Mediante el uso de una videocámara profesional y un vectoroscopio con monitor en forma de onda, hemos medido los parámetros para conocer la precisión con que se reproducen los colores (hue), su intensidad (croma) y brillo (luminancia) en la imagen proyectada. Estos datos deben ser lo más similar posible a los de la señal de imagen original.

2. Medición del nivel de contraste y uniformidad. Equipados con un fotómetro hemos medido, al mismo tiempo, el nivel de brillo de una zona negra y de una zona blanca proyectada. La relación entre ambas nos da el nivel de contraste y el nivel de negros, teniendo en cuenta que los negros más negros mejoran la percepción de las imágenes proyectadas. También hemos medido el nivel de brillo en las cuatro esquinas de la imagen proyectada y así determinamos el grado de variación entre éstas y el centro. Una diferencia menor significa que las imágenes se verán –en cuanto a su brillo– más homogéneas en toda la superficie proyectada. Para este último dato encontramos que todos los modelos analizados se comportan de manera similar.

Debido a que nuestro método de prueba se basa en mediciones en un cuarto en penumbra y con una imagen de prueba que puede ser diferente a la que utilizan los fabricantes, el nivel de contraste no es tan alto como el declarado por ellos. Nuestra medición se acerca más a condiciones de uso cotidiano.

Consumo de energía. Hemos determinado el valor promedio de consumo de energía durante una hora de funcionamiento continuo en condiciones normales de uso. Este valor se proporciona en watts-hora.

Seguridad eléctrica. Medimos la cantidad de calor que disipa el proyector en sus partes accesibles bajo condiciones normales de funcionamiento. Ninguno de los proyectores analizados es riesgoso, aunque sí presentan áreas identificadas con leyendas o símbolos precautorios que alcanzan un calentamiento notable por su propio diseño, así que cuidado. Todos los modelos cumplen con la normatividad.

ATRIBUTOS Y CARACTERÍSTICAS

Información al consumidor. Todos los modelos ofrecen la información solicitada con base en la normatividad aplicable.

SOBRE LA EVALUACIÓN

Con la finalidad de que puedas interpretar mejor los resultados de nuestra evaluación, a continuación te damos una breve explicación:

Fidelidad de color. Un modelo calificado como "Excelente" reproduce los colores fielmente y sin saturarse (apariencia demasiado intensa). Si obtuvo "muy bueno", el proyector tiende a saturar ligeramente los colores y éstos se desvían un poco de los originales. Los "bueno" presentan más colores saturados o poco intensos y no son tan fieles, sin que sea grave.

Contraste y nivel de negro. Los proyectores que obtuvieron "excelente" logran negros más negros y compensan mejor zonas muy brillantes y oscuras en una misma escena. Los "muy buenos" logran negros aceptables y el brillo suele manifestarse ligeramente más intenso en áreas de las imágenes que originalmente se deberían ver como áreas muy oscuras. Los que calificaron como "bueno" te ofrecen negros aceptables, pero en los que se aprecia cierta luminosidad, sin que sea grave.

NORMATIVIDAD

Las metodologías y normas de referencia que empleamos para realizar este estudio son:

NOM-001-SCFI-1993. Aparatos electrónicos - aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica - requisitos de seguridad y métodos de prueba para la aprobación de tipo.
NOM-024-SCFI-2013. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
NOM-008-SCFI-2002. Sistema General de Unidades de Medida.

Procedimientos de prueba del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor:
CI-DIFT-70. Medición de calidad de video.

Información bibliográfica:
"Information Display Measurements Standard version 1.03 (IDMS v1.03)", emitido por el International Committe for Display Metrology (ICDM).

PROYECTORES DIGITALES

MARCA MODELO GARANTÍA PAÍS DE ORIGEN	> Uso recomendado por el fabricante > Resolución máxima > Luminancia (1) > Tamaño de proyección (2) > Peso (3)	Evaluación global	Fidelidad del color	Nivel de contrastre	Consumo de energía promedio (Wh)	Entradas		
						S-Video	A/V RCA	USB
BenQ / MW632ST / 1 año / China	> Hogar > WXGA (1280 x 800) > 3200 lm > 93 ½ " > 2.91 kg	**MB**	**E**	**MB**	207	Sí	Sí	Sí, tipo A y tipo mini
BenQ / MW820ST / 1 año / China	> Escuela > WXGA (1280 x 800) > 3000 lm > 139 ⅛ " > 3.02 kg	**MB**	**MB**	**E**	203	Sí	Sí	Sí, tipo mini
Epson / Powerlite X27 (H692A) / 2 años / China	> Escuela y oficina > XGA (1024 x 768) > 2700 lm > 50 ½ " > 3 kg	**MB**	**MB**	**E**	204	Sí	Sí	Sí, tipo A y tipo B
Epson / Powerlite W04+ (H718A) / 2 años / Filipinas	> Oficina y corporativo > WXGA (1280 x 800) > 3000 lm > 54 " > 2.81 kg	**MB**	**E**	**B**	254	Sí	Sí	Sí, tipo A y tipo B
Infocus / IN112x / 1 año en tienda / China	> Uso general > SVGA (800 x 600) > 3200 lm > 36 ¾ " > 2.68 kg	**MB**	**B**	**E**	247	Sí	Video + audio mini jack	Sí

Notas:
(1) La luminancia representa el flujo máximo de luz que emite la lámpara (intensidad o brillo) de acuerdo al fabricante y se expresa en lúmenes (lm)
(2) Máximo tamaño de la imagen proyectada medida en pulgadas y de forma diagonal, colocando el proyector a 1.5 m de distancia
(3) Incluye el peso del control remoto y sus cables de alimentación y VGA
(4) Adicional al control de volumen, selección de la fuente de imagen (por VGA, HDMI, etc.), ajustes automáticos de imagen (presentación, dinámico, cine, etc.), entre otras funciones comunes que te ofrecen los controles remotos, resaltamos las siguientes disponibles según cada modelo analizado:
a= cambio de aspecto
c= congelamiento de la imagen
d= división de la pantalla para dos fuentes de imagen
e= ahorro de energía
l= incluye apuntador láser
p= puntero en la imagen proyectada
cp= cambio de página, para avanzar o retroceder en documentos o presentaciones
z= *zoom* digital sobre la imagen proyectada
(5) Por medio de HDMI cuando es compatible con MHL o por vía inalámbrica si cuenta con WiFi
(6) Todos los modelos incluyen control remoto y cable VGA

ATRIBUTOS							FUNCIONES RELEVANTES		
Entradas		Redes		Varios					
HDMI	VGA	WiFi	Ethernet	Salida Monitor VGA	Bocina	Corrección trapezoi-dal	Funciones relevantes en el control remoto (4)	Proyección desde *smartphones* y tabletas con Android o iOS (5)	Resaltamos
Sí, compati-ble con MHL	Sí + audio mini jack	Opcional adquiriendo un módulo	No	Sí + audio mini jack	Sí	Vertical	a, c, e, l, cp, z	Sí	Adquiriendo el módulo WiFi, que se vende por separado, puede lograr las funciones de trabajo en red con software de terceros: Crestron/PJ-Link/AMX.
Sí, compati-ble con MHL	2 + audio mini jack	Opcional adquiriendo un módulo	Sí	Sí + audio mini jack	Sí	Vertical	a, c, e, l, cp, z	Sí	Trabaja en red con software de terceros: Crestron/PJ-Link/AMX. Carece de *zoom* óptico, pero logra imágenes grandes a poca distancia.
Sí, compati-ble con MHL	2 + audio mini jack	Opcional adquiriendo un módulo	Sí	Sí + audio mini jack	Sí	Horizontal Vertical	a, c, d, p, cp, z	Sí	Incluye software para trabajo en red (Windows y Mac) y para compartir la proyección entre varias computadoras. Puede proyectar hasta cuatro pantallas al mismo tiempo.
Sí, compati-ble con MHL	Sí	Sí 802.11b/g/n	No	No	Sí	Horizontal Vertical	a, c, d, p, cp, z	Sí	Incluye maletín y software para trabajo en red (Windows y Mac) y para compartir la proyección entre varias computadoras. Puede proyectar hasta cuatro pantallas al mismo tiempo.
Sí	2 + audio mini jack	No	No	Sí + audio mini jack	Sí	Vertical	a, c, z	No	El tamaño de la imagen que proyecta es de las más pequeñas a 1.5 metros de distancia.

Simbología **E**= Excelente **MB**= Muy bien **B**= Bueno

PROYECTORES DIGITALES

MARCA MODELO PAÍS DE ORIGEN GARANTÍA	> Uso recomendado por el fabricante > Resolución máxima > Luminancia (1) > Tamaño de proyección (2) > Peso (3)	Evaluación Global	Fidelidad del color	Nivel de contrastre	Consumo de energía promedio (Wh)	Entradas		
						S-Video	A/V RCA	USB
BenQ / MX666/+1año/China	> Oficina > XGA (1024 x 768) > 3500 lm > 50 ⅛ " > 3.1 kg	**MB**	**MB**	**MB**	226	Sí	Sí	Sí, tipo A y tipo mini
Epson / Powerlite s27 (H694A)/ 2 años/Filipinas	> Hogar y escuela > SVGA (800 x 600) > 2700 lm > 51 ¼ " > 2.91 kg	**MB**	**MB**	**B**	204	Sí	Sí	Sí, tipo A y tipo B
Casio / XJ-V1/3 años/Japón	> Uso general, escuela y oficina > XGA (1024 x 768) / > 2700 lm > 49 " > 3.1 kg	**MB**	**MB**	**B**	99	No	No	No
Panasonic / PT-LB332 U/ 3 años/China	> Escuela y oficina > XGA (1024 x 768) > 3300 lm > 42 ½ " > 3.31 kg	**MB**	**B**	**MB**	287	No	Sí	Sí, tipo A y tipo B

Notas:
(1) La luminancia representa el flujo máximo de luz que emite la lámpara (intensidad o brillo) de acuerdo al fabricante y se expresa en lúmenes (lm)
(2) Máximo tamaño de la imagen proyectada medida en pulgadas y de forma diagonal, colocando el proyector a 1.5 m de distancia
(3) Incluye el peso del control remoto y sus cables de alimentación y VGA
(4) Adicional al control de volumen, selección de la fuente de imagen (por VGA, HDMI, etc.), ajustes automáticos de imagen (presentación, dinámico, cine, etc.), entre otras funciones comunes que te ofrecen los controles remotos, resaltamos las siguientes funciones disponibles según cada modelo analizado:
a= cambio de aspecto
c= congelamiento de la imagen
d= división de la pantalla para 2 fuentes de imagen
e= ahorro de energía
l= incluye apuntador láser
p= puntero en la imagen proyectada
cp= cambio de página, para avanzar o retroceder páginas en documentos o presentaciones
z= *zoom* digital sobre la imagen proyectada
(5) Por medio de HDMI cuando es compatible con MHL o por vía inalámbrica si cuenta con WiFi
(6) Todos los modelos incluyen control remoto y cable VGA

ATRIBUTOS							FUNCIONES RELEVANTES		
Entradas		Redes		Varios					
HDMI	VGA	WiFi	Ethernet	Salida Monitor VGA	Bocina	Corrección trapezoi-dal	Funciones relevantes en el control remoto (4)	Proyección desde *smartphones* y tabletas con Android o iOS (5) EDIA	Resaltamos
Sí, compati-ble con MHL	2 + audio mini jack	Opcional adquiriendo un módulo	Sí	Sí + audio mini jack	Sí	Vertical	a, c, e, l, cp, z	Sí	Adquiriendo el módulo WiFi que se vende por separado puede lograr las funciones de trabajo en red con software de terceros: Crestron/PJ-Link/AMX. Incluye maletín.
Sí, compati-ble con MHL	2 + audio mini jack	Opcional adquiriendo un módulo	No	Sí + audio mini jack	Sí	Horizontal Vertical	a, c, d, p, cp, z	Sí	Puede trabajar en red, pero es necesario adquirir el módulo WiFi (dongle) que se vende por separado. Carece de *zoom* óptico.
Sí	Sí	No	No	No	No	Vertical	a, c, e, z	No	No usa lámpara, sino una fuente lumínica Láser-LED. Bajo consumo eléctrico. Todos los ajustes de imagen se realizan desde el control remoto.
Sí	2 + audio mini jack	Opcional adquiriendo un módulo	Sí	Sí + audio mini jack	Sí	Horizontal Vertical	a, c, z	Sí, adquiriendo el modulo WiFi	Incluye software para trabajo en red (sólo Windows) y para compartir la proyección entre varias computadoras. Puede proyectar hasta cuatro pantallas al mismo tiempo.

Simbología **E**= Excelente **MB**= Muy bien **B**= Bueno

FUNCIONES DE IMAGEN

Los controles remotos tienen distintas funciones, como la de aumentar o disminuir el volumen del audio de la imagen o video proyectado (*volume*), seleccionar alguna de las fuentes de imagen (*source* o *select*), cambiar a un preajuste de imagen (preset o color mode). Sin embargo, existen funciones de ajuste de imagen sumamente útiles que tal vez no conozcas y debes dominar:

Split

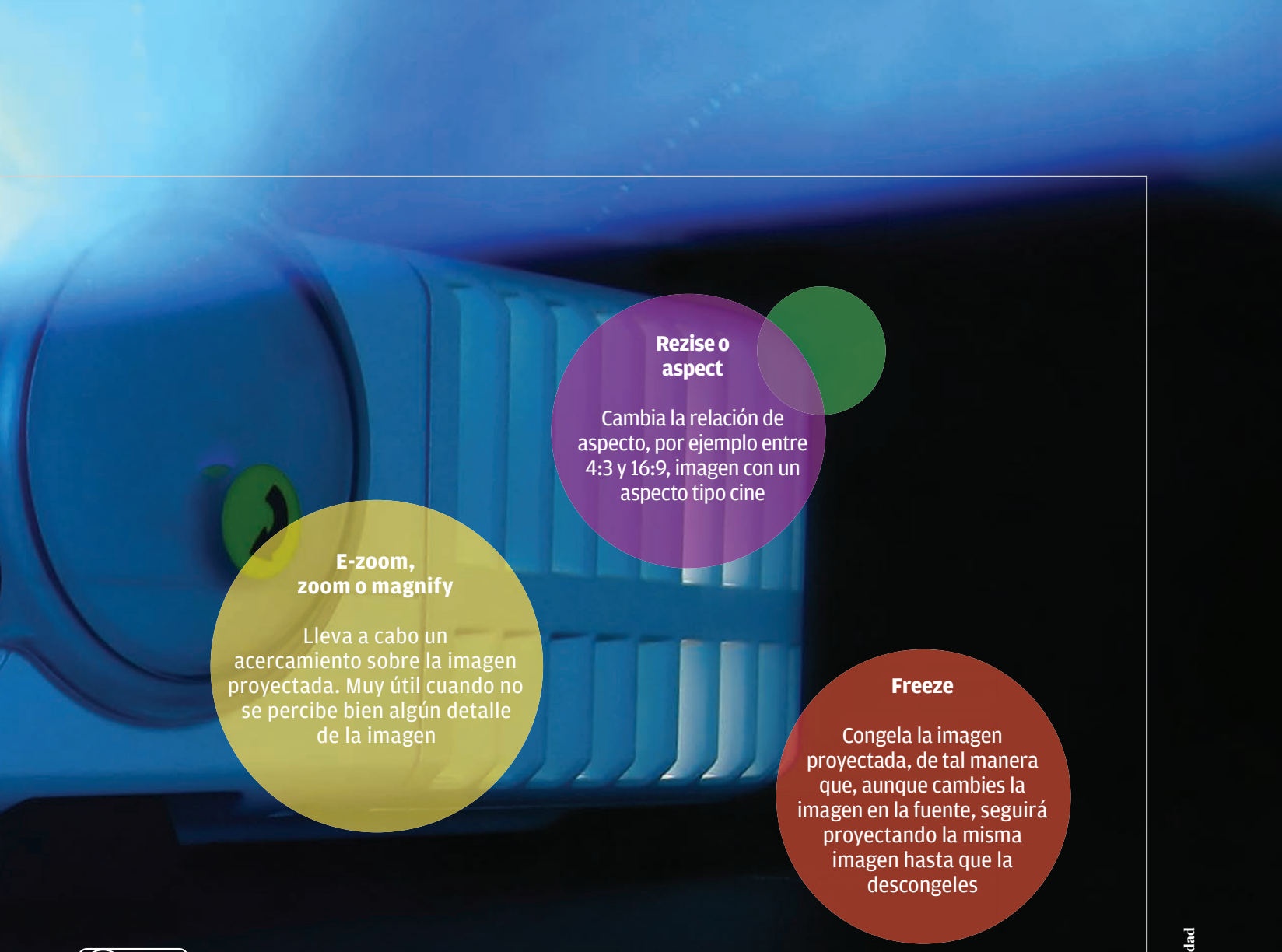
Divide en dos la imagen proyectada para que se vean al mismo tiempo dos fuentes de imagen, como la pantalla de una laptop y un video DVD

Page + / Page -

Sirve para facilitar el pase de diapositivas o el avance y retroceso de las páginas de un documento

RECOMENDACIONES DE COMPRA

- Evalúa la resolución que debe tener tu proyector digital.
- El número y tipo de entradas que necesitarás para conectar tus fuentes de imagen también es importante.
- Es muy conveniente –aunque no estrictamente necesario– que puedas variar el *zoom* de la lente del proyector para que el tamaño de la proyección aumente o disminuya al girar la perilla sobre la lente y no tengas que acercar o alejar el proyector digital para lograr el mismo efecto. No confundir con el *zoom* digital que puede ampliar la imagen proyectada.
- No dejes de considerar el peso y el tamaño máximo de la imagen proyectada a 1.5 metros de distancia.
- La conectividad inalámbrica es muy útil, al igual que la opción para conectar tu proyector en red. Sin embargo, estas características cuestan, por lo que es necesario que evalúes si te son estrictamente necesarias.



Rezise o aspect

Cambia la relación de aspecto, por ejemplo entre 4:3 y 16:9, imagen con un aspecto tipo cine

E-zoom, zoom o magnify

Lleva a cabo un acercamiento sobre la imagen proyectada. Muy útil cuando no se percibe bien algún detalle de la imagen

Freeze

Congela la imagen proyectada, de tal manera que, aunque cambies la imagen en la fuente, seguirá proyectando la misma imagen hasta que la descongeles

RECOMENDACIONES DE USO

Mantener en buenas condiciones tu proyector digital requiere de poco esfuerzo:

- Limpia la lente con un paño especial para cámaras digitales. Lo puedes adquirir en tiendas fotográficas y de cómputo.
- Limpia con un trapo seco el exceso de polvo en el exterior del proyector.
- Sigue las instrucciones del fabricante para darle mantenimiento al filtro y las salidas de aire.
- Si en la sala donde usarás tu nuevo proyector se suele tomar alguna bebida, evita que sea cerca del proyector para evitar que algo se pueda derramar sobre él.
- Durante su funcionamiento asegúrate de no tapar las salidas y entradas de aire, para evitar sobrecalentamientos y el daño de la lámpara.
- Al apagarlo, no lo desconectes de inmediato del contacto o toma de corriente. Es importante que el ventilador del proyector se enfríe lo suficiente la lámpara para evitar que se dañe.
- Si no instalas el proyector en el techo y, por lo general, lo usas en una mesa, asegúrate de que no quede inestable o en una posición demasiado inclinada, ya que algunos modelos se apagan por seguridad.
- Es indispensable que leas el manual de instrucciones para obtener el máximo beneficio de todos los atributos y conocer el mantenimiento preventivo que podrás hacer a tu nuevo proyector.

CONCLUSIONES

Todos los proyectores digitales son aptos para mostrar presentaciones, fotos digitales y videos almacenados en una computadora, tanto con sistemas operativos Apple Mac OS X y Microsoft Windows, como para dispositivos móviles que trabajan bajo Apple iOS y Google Android. Sin considerar su calidad de imagen y consumo de energía, la diferencia esencial entre cada uno de ellos radica en su resolución de imagen máxima, número y tipo de entradas disponibles, peso y tamaño de la imagen proyectada a metro y medio. Para facilitarte la decisión de compra, consulta los atributos que te indicamos en la tabla de resultados, así como las siguientes conclusiones:

■ Los modelos de proyectores digitales que se pueden conectar inalámbricamente a una red te permitirán proyectar el contenido multimedia de tu tableta o teléfono inteligente. En nuestro análisis, el modelo W04+ de la marca EPSON incluye la conectividad WiFi, mientras que otros seis modelos te la pueden brindar al comprar por separado un módulo "dongle".

■ Algunos modelos de proyectores digitales que no cuentan con conexión de red ni la opción del "dongle", te ofrecen una entrada HDMI compatible con MHL, por lo que con un cable micro USB a HDMI podrás proyectar el contenido multimedia de tu dispositivo móvil. Estos modelos son: los tres de la marca BENQ y los tres de la marca EPSON.

■ Todos los modelos de proyectores digitales te ofrecen un control remoto con acceso a algunas de sus funciones más útiles, como el congelamiento de la imagen (*freeze*), *zoom* digital, cambio de aspecto, división de pantalla, entre otros (para mayor información sobre lo que hacen estas funciones, lee el recuadro "Funciones de imagen").

■ Sólo el modelo XJ-V1 de la marca CASIO carece de acceso a su menú de ajustes directamente en el cuerpo del proyector. Si adquieres este equipo, los ajustes de imagen y otras funcionalidades deberás hacerlas desde su control remoto.

■ El modelo XJ-V1 de la marca CASIO emplea como fuente de luz un dispositivo de estado sólido de alta intensidad en conjunto con tecnología láser, similar a las fuentes de luz LED que, teóricamente, ofrecen más de 20,000 horas de vida, versus las 6,000 o hasta 10,000 horas declaradas por el resto de los modelos, que emplean lámparas de mercurio como fuente de luz. Lo que comprobamos es que el modelo de Casio consume hasta 65% menos energía que el modelo basado en lámpara, que consumió más energía.

■ La conexión inalámbrica WiFi la consideramos como la más versátil para conectar tus dispositivos móviles al proyector y reproducir presentaciones, imágenes y videos. Los siguientes modelos te ofrecen esta opción siempre y cuando adquieras de manera adicional un módulo similar a una pequeña llave USB de la misma marca del proyector: X27 y S27 de EPSON; modelos MW820ST, MW632ST Y MX666+ de BENQ; y PT-LB332 U de PANASONIC.

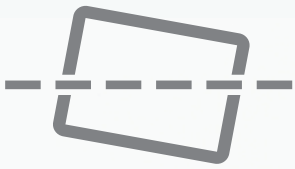
■ Los modelos X27 (vía Ethernet) y W04+ (vía WiFi) de EPSON, así como el PT-LB332 U de PANASONIC (vía Ethernet) están listos para ser conectados en ambientes de red corporativa y con software de control para, por ejemplo, proyectar la imagen de alguna de las computadoras que se encuentre conectada en cualquier punto de la red, proyectar simultáneamente hasta cuatro pantallas vía red, entre otras funciones muy útiles para trabajos de colaboración en empresas o instituciones que gocen de intranet.

■ Los tres modelos de BENQ pueden trabajar en entornos de red con una funcionalidad similar a la arriba mencionada. Sin embargo, debes adquirir el "dongle" y uno de los siguientes programas: Crestron/PJ-Link/AMX.

■ Todos los modelos analizados se pueden montar al techo, adquiriendo por separado el soporte adecuado.

■ Todos los modelos analizados cuentan con un ajuste llamado "trapezoidal" que, en forma vertical, permite corregir el alargamiento que sufre la imagen

proyectada en la zona superior o en la inferior cuando el proyector digital dirige la luz desde un plano inferior o superior. También es posible que en ocasiones la imagen proyectada se encuentre desviada lateralmente –como cuando se lleva el proyector a una sala u oficina de manera provisional y es complicado ajustar su posición–, por



lo que se requiere un ajuste horizontal. Sólo cuatro modelos cuentan con esta función: X27, S27 y W04+ de EPSON y el PT-LB332 U de PANASONIC.

■ Salvo el modelo XJ-V1 de la marca CASIO, el resto de los proyectores digitales analizados cuentan con al menos un puerto USB, ya sea para que conectes una computadora o una memoria externa, y reproduzcas lo que ves en pantalla o las imágenes y videos almacenados. Si el puerto es USB tipo A (entrada plana), la podrás usar para las llaves USB insertándolas directamente en él, por el contrario, si es USB B (entrada cuadrada como la de las impresoras), le podrás conectar la computadora usando un cable USB para impresora.

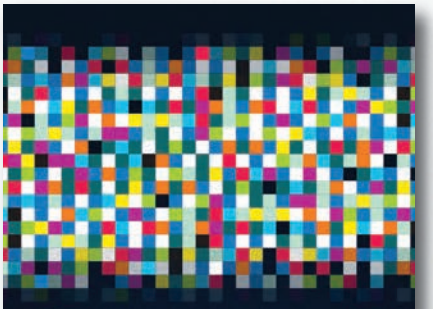
■ Los tres modelos analizados de la marca EPSON integran un puntero que se controla con el control remoto. Los tres modelos de la marca BENQ te ofrecen un apuntador láser directamente en el control remoto.

■ Los tres modelos de la marca EPSON tienen un sistema de apagado rápido, por lo que el ventilador se detendrá segundos después haberlo apagado. En el resto de los modelos analizados el ventilador tarda más tiempo en enfriar la lámpara y, por lo tanto, en apagarse.

■ El peso de estos equipos, en promedio, está entre 2.8 y 3.1 kilos. El modelo IN112x de INFOCUS sobresale por ser el más ligero: 2.68 kilos.

■ En cuanto al tamaño de la imagen proyectada, sobresale el modelo MW820St de BENQ, que con un aspecto de 16:10 te ofrece un tamaño de 139 ⅛ pulgadas (medidas en diagonal) a una distancia de solo 1.5 metros. Por el contrario, el ligero IN112x de INFOCUS es el que ofrece el tamaño más pequeño a la misma distancia: 36 ¾ pulgadas.

■ Siete de los nueve modelos analizados te proporcionan cierto nivel de aumento en el tamaño de la imagen proyectada, ya que cuentan con un *zoom* óptico. Sólo el modelo S27 de EPSON y el MW820ST de BENQ carecen de este atributo. En el caso del primer modelo mencionado, para agrandar o disminuir el tamaño de la imagen proyectada tendrás que alejarlo o acercarlo a la superficie de proyección. En el caso del segundo modelo, la imagen que genera es muy grande, por lo que para reducirla tendrás que cambiar su aspecto mediante el control remoto o acercar aún más el proyector.



■ En nuestro estudio encontrarás que los proyectores digitales pueden tener alguna de las siguientes resoluciones máximas:

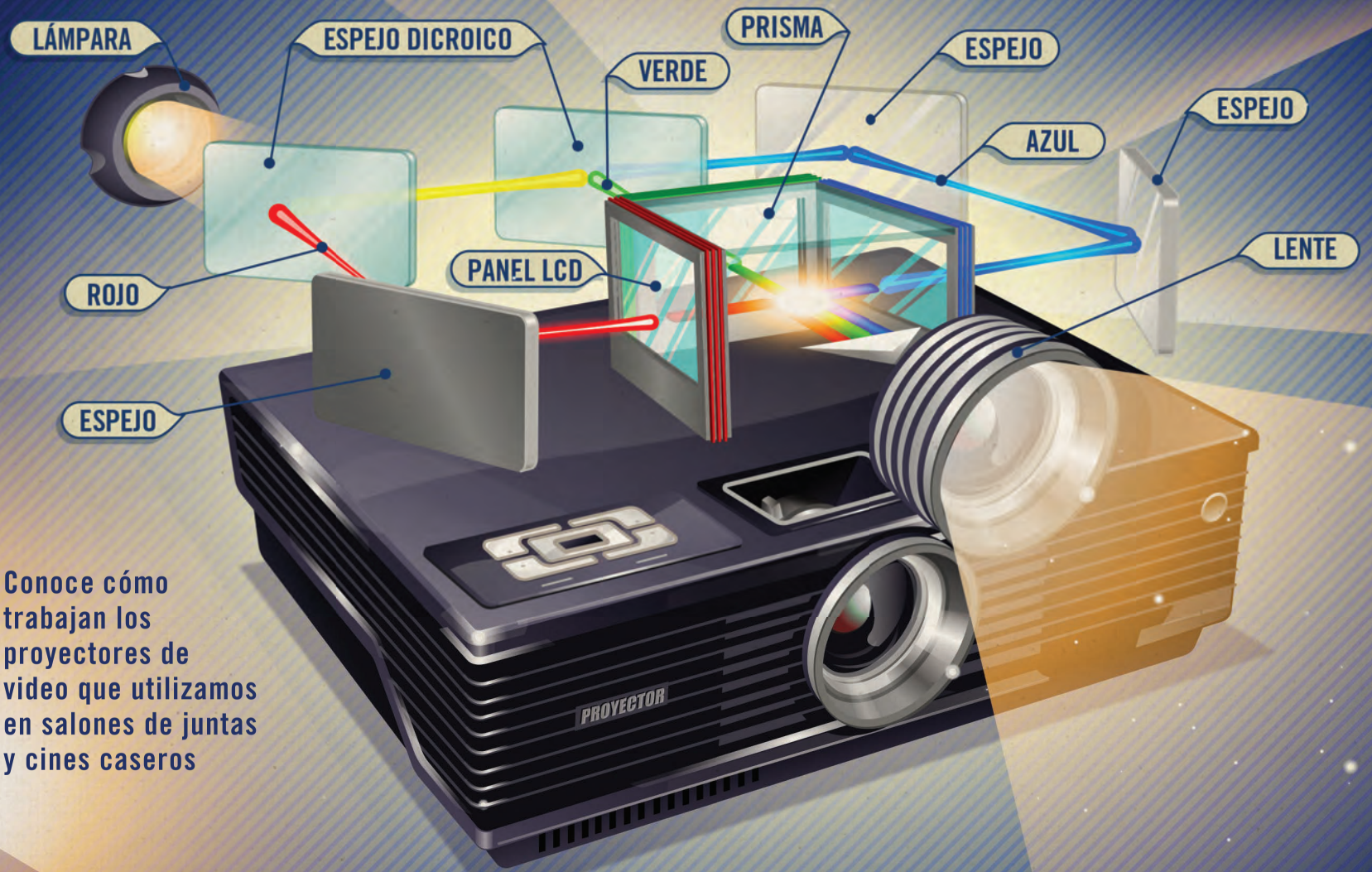
• SVGA 800x600, que es la más básica y no necesariamente la más adecuada para reproducir toda la pantalla de las actuales computadoras portátiles. No obstante, podrás proyectar una imagen de menor resolución. Para presentaciones es aceptable.

• XGA 1024x768, muy adecuada para la mayoría de las aplicaciones que pueden proyectar desde tu computadora. Esta resolución brinda mayor detalle en los iconos y textos proyectados, aunque se trata de equipos de mayor precio.

• WXGA 1280 x 800, la mayor en nuestro comparativo. Te permitirá ver completo el escritorio de la mayoría de computadoras portátiles de 14, 15 y 15.6 pulgadas. La definición de detalles es muy alta, así como la calidad visual de películas y videos de alta definición.

• No evaluamos el audio que reproducen la mayoría de los modelos involucrados en este estudio debido a que su calidad es apenas aceptable.

¿CÓMO TRABAJA UN PROYECTOR?



Conoce cómo trabajan los proyectores de video que utilizamos en salones de juntas y cines caseros

1 ▶ Una fuente de luz transmite un fuerte rayo luminoso

2 ▶ La luz blanca rebota en un grupo de espejos, incluidos dos capaces de dividir un rayo policromático en varios rayos monocromáticos, por lo que cada uno refleja un rayo de color a través del proyector: uno rojo, uno verde y uno azul

3 ▶ Los rayos de luz roja, verde y azul pasan a través de una pantalla de cristal líquido. Las tres pantallas LCD internas muestran la misma imagen o imágenes en movimiento, pero en escala de grises

Cuando la luz de color pasa por estas tres pantallas, se transmiten las tres versiones de la misma escena, ahora una teñida de color rojo, una de verde y una de azul

4 ▶ En el interior del proyector LCD, las tres versiones de cada escena se recombinan en un prisma como el de la famosa portada del disco de Pink Floyd, para formar una sola imagen bien coloreada

5 ▶ Esa nueva y brillante imagen pasa por un lente que la dota de definición y foco

LÍNEA DE TIEMPO

70's

Proyector de TRC o CRT (de tubo de rayos catódicos)

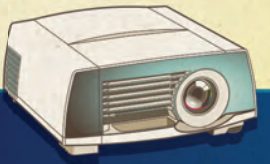
1983

Sony lanza el popular modelo VPH-722

1984

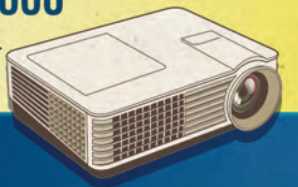
El proyector con pantalla de cristal líquido (The Home Theater LCD Projector) ofrecía mayor calidad y mejor visualización

1993



Se crea el primer modelo DLP (Digital Light Processing)

2000



Llega el proyector multimedia. Es compacto y de alta resolución, e incluye puertos para conectarle fuentes de imagen

2001

Se crea el LCoS, híbrido entre el LCD y el DLP

2003

Aparece el primer proyector con resolución 2K que incorpora la tecnología SXRD. Dos años después duplica su resolución

2006

Se desarrolla la tecnología BrightEra para LCD de polisilicona de alta temperatura

2007

Se comercializa el primer sistema de proyección de cine digital con resolución 4K

2009

Lanzamiento del proyector portátil con conexión inalámbrica

2010

Proyector 3D (última generación)

2011

Aparece el primer proyector doméstico 4K del mundo

2013

El primer modelo láser 3LCD llega al mercado. Un año después, con esta tecnología se presenta el proyector con la fuente de luz láser más brillante del mundo, capaz de reproducir colores nítidos y con gran nivel de contraste

FUENTES

- "Dispositivos 2D. Proyectores", SABIA. Disponible en http://sabia.tic.udc.es/gc/Contenidos%20adicionales/trabajos/Hardware/HistoriaVisual/2d-tec-proyectores.html (consultado el 14 de marzo de 2016).
- "Evolution of the projector", Timetoast. Disponible en https://www.timetoast.com/timelines/evolution-of-the-projector (consultado el 14 de marzo de 2016).
- "Historia del cañón o proyector", Timerime. Disponible en http://timerime.com/es/linea_de_tiempo/1761757/HISTORIA+DEL+CAON+O+PROYECTOR/ (consultado el 14 de marzo de 2016).
- Lamb, Robert, "How LCD Projectors Work", 22 de mayo de 2012. Disponible en http://electronics.howstuffworks.com/lcd-projectors.htm (consultado el 14 de marzo de 2016).
- "Projectors: then, now, & the future". Disponible en https://davidsusilouncensored.wordpress.com/2014/12/23/projectors-then-now-the-future/ (consultado el 14 de marzo de 2016).

Gráfico: Arnulfo Guevara

Qp Quién es quién en los precios

Precios mínimos y máximos de proyectores digitales en las ciudades de México y Zona Metropolitana, León y Puebla

Precios levantados del 28 de marzo al 1 de abril de 2016

Marca Modelo / Garantía País de origen	Ciudad de México y Zona Metropolitana				León, Gto.				Puebla, Pue.			
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
BenQ MW632ST 1 año / China	$17,106	Noorhs (Ciudad de México)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BenQ MW820ST 1 año / China	$18,990	Compucity (Uruguay)	$19,011	Noorhs (Ciudad de México)	-	-	-	-	-	-	-	-
BenQ MX666+ 1 año / China	$14,386	Noorhs (Ciudad de México)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Epson Powerlite s27 (H694A) 2 años / Filipinas	$5,999	Costco (Coapa) / Walmart (Aeropuerto / Coacalco / Periférico Sur / Tlalpan)	$7,499	Walmart (Copilco / Cuitláhuac / Lomas / Multiplaza Arboledas / Plaza Ecatepec / Plaza Oriente / Universidad)	$5,999	Walmart (Torres Landa)	$7,489	Office Depot (Galerías)	$6,366	Office Depot (122)	$7,499	Walmart (Nueva Antequera)
Epson Powerlite W04+ (H718A) 2 años / Filipinas	$11,599	Compu Dabo (Rojo Gómez) / Office Depot (Del Valle / La Viga / Lindavista / Miramontes / Patriotismo / Plaza las Flores Coacalco)	$12,999	El Palacio de Hierro (Perisur)	$11,599	Office Depot (243 / Galerías / Plaza Mayor)	-	-	$11,599	Office Depot (122)	$12,299	Fábricas de Francia
Epson Powerlite X27 (H692A) 2 años / China	$6,929	Sears (Universidad)	$9,399	El Palacio de Hierro (Durango)	$6,929	Sears	$8,699	Liverpool	$7,919	Sears (Centro)	$9,399	El Palacio de Hierro
Infocus / IN112x / 1 año en tienda / China	$6,347	Noorhs (Ciudad de México)	$6,895	Sumitel (Ciudad de México III)	$6,295	Sumicom	-	-	-	-	-	-

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, la puedes solicitar al teléfono 5568 8722 en la Ciudad de México o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01800 468 8722. Para cualquier duda envía un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

“Nuestra responsabilidad es decirte quién es quién”

bit.ly/ProfecoQQP

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

PANTUFLAS

Si pasas muchas horas caminando o de pie, esto es para ti: con esta tecnología aprenderás a hacer unas cómodas pantuflas.

Materiales
- Tela (1 m de largo)
- Hilo
- Aguja
- Tijeras
- Hoja de papel
- Plumón

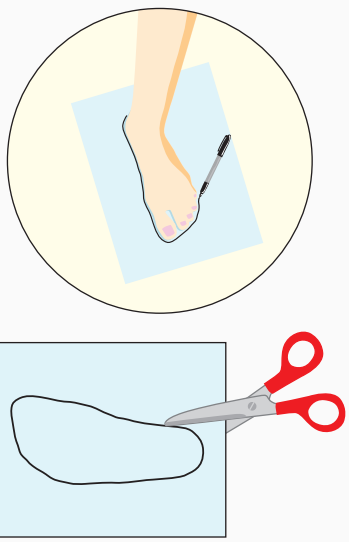
Revisa el procedimiento de esta TDP en http://bit.ly/1Un35rL

Esta tecnología es cortesía de

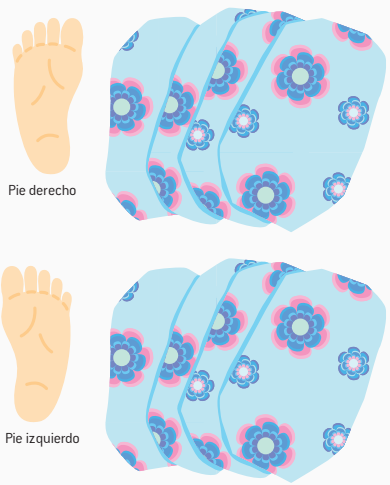
hacedores.com

PROCEDIMIENTO

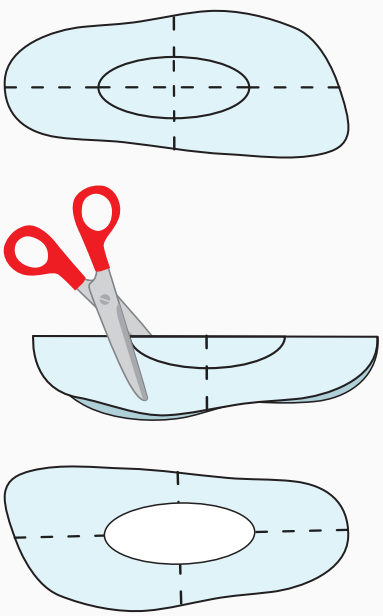
1 Dibuja el contorno de tu pie en el papel y recórtalo. Esto te servirá de plantilla.



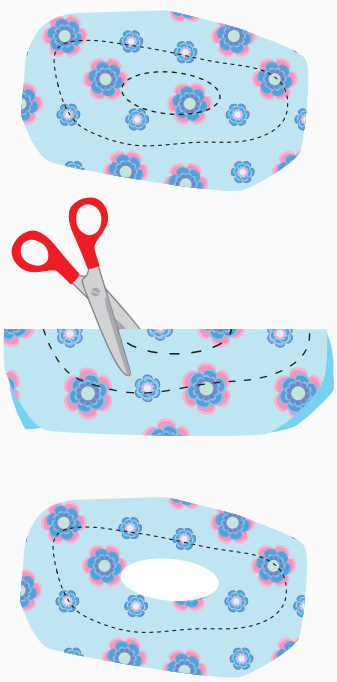
2 Corta la tela. Para un pie corta cuatro pedazos de tela, aproximadamente 3 o 4 centímetros más grandes que la plantilla (para los dos pies serán ocho pedazos).



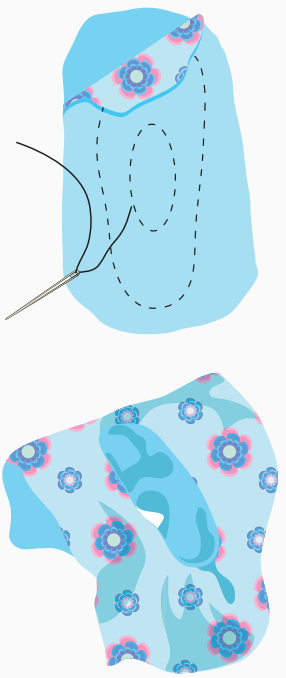
3 Dibuja un óvalo al centro de la plantilla. Por ahí entrará el pie. Para tener una referencia marca en el papel el centro y traza dos líneas, una vertical y una horizontal. Dobla el papel por la mitad y corta siguiendo el contorno.



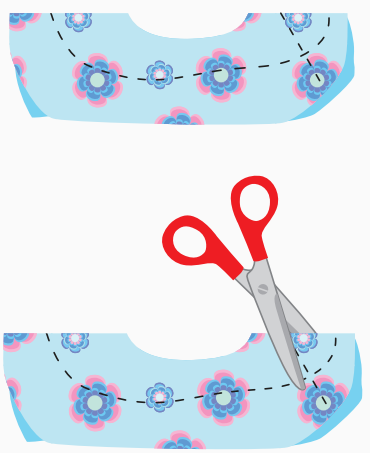
4 Marca la plantilla en dos de los pedazos de tela, dobla por la mitad y corta el óvalo al centro. El contorno servirá como guía para coser; no cortes lo que sobre de tela.



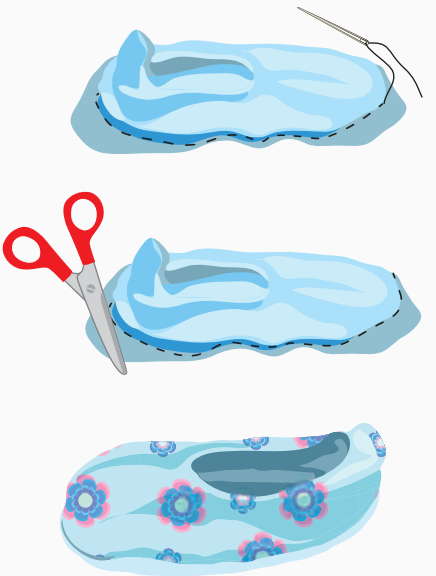
5 Cose el contorno del óvalo. Coloca los dos pedazos de tela que tienen el óvalo al centro con el revés de la tela hacia afuera. Cose siguiendo el contorno. Ahora pon la tela al derecho para que los puntos del hilo queden por dentro.



6 Para hacer el talón dibuja una línea ligeramente inclinada hacia afuera. Cose sobre ella y luego corta lo que sobre de tela.



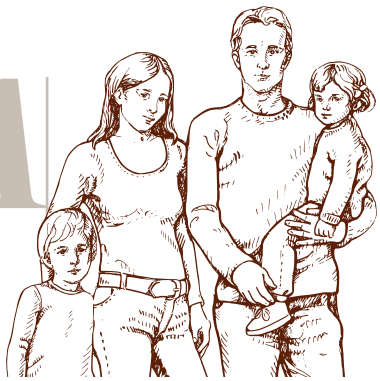
7 Pon lo que llevas hecho sobre los otros dos trozos de tela, por la parte del revés de la tela que no has ocupado; ésta será la suela de la pantufla. Cose por todo el contorno y luego voltea la pantufla al derecho.



Ahora están listas para que las uses y descanses.

¿QUÉ HACER PARA RELAJAR LOS PIES CANSADOS O ADOLORIDOS?

- Evita utilizar calzado que apriete demasiado tus pies
- No uses zapatos con tacones demasiado altos. El calzado ideal es el que tiene tacón de entre 3 y 5 cm de altura
- Al llegar a casa cambia los zapatos de calle por unos más cómodos
- Camina descalzo de vez en cuando. Cuando vayas a la playa camina por la arena, es muy bueno para tus pies
- Cuida tu alimentación, evita los alimentos que contengan altas cantidades de sodio
- Cuida la higiene de tus pies, mímalos de vez en cuando



¿PODEMOS GARANTIZAR LA FELICIDAD DE NUESTROS HIJOS?

Aunque se trata sólo del principio, crear un ambiente de armonía en casa es un aspecto fundamental si queremos formar hijos emocionalmente sanos

Por Xóchitl González

¿Sabías que hace apenas poco más de tres años, el 20 de marzo de 2013, se celebró por primera vez el Día Internacional de la Felicidad, instituido por la Asamblea General de las Naciones Unidas? Para Ban Ki-moon, secretario general de la ONU (cuyo principal órgano es dicha asamblea), el propósito con ello es "reconocer la relevancia de la felicidad y el bienestar como aspiraciones universales de los seres humanos". Un año antes, la misma asamblea reconoció la búsqueda de la felicidad como "un objetivo humano fundamental", e invitó a los 193 países miembros a promover políticas públicas que incluyeran los conceptos de felicidad y bienestar en su apuesta por el desarrollo. Que la ONU haya decidido tomar estas medidas es de gran relevancia, sin duda, pero, ¿acaso no sabíamos desde mucho antes que la búsqueda de la felicidad es un "objetivo fundamental" para cualquier persona?

Hijos emocionalmente sanos

Intentar ser feliz es algo que el ser humano lleva en su naturaleza. De otra manera –como señala el académico Dylan Evans, en su libro *Emoción: la ciencia del sentimiento*– no hubiéramos logrado sobrevivir como especie, pues, de no haber sido impulsados por una fuerza innata para llegar a un estado de plena satisfacción, nuestros antepasados hubieran perdido el interés por la reproducción.

Pero lo más relevante no es desde cuándo el hombre aspira a ser feliz, sino que, a pesar de llevar tanto tiempo en esta búsqueda, aún no haya encontrado la famosa receta para la felicidad. ¡Es más!, ni siquiera nos hemos puesto de acuerdo en cuanto a qué significa exactamente ser feliz. ¿Se tratará de algo que a cada quien le corresponda entender a su manera, según su sistema de valores, experiencias de vida y forma de pensar? Sí, hasta cierto punto, aunque tampoco podemos dejar de reconocer que existen algunos aspectos esenciales en la definición de felicidad. Por ejemplo: ¿puede alguien sentir felicidad sabiendo que su vida o la de un ser querido está en peligro?

Hace unos meses, pensando justo en esos aspectos esenciales, se me ocurrió trabajar en un documento de ayuda para los papás en la difícil tarea de formar hijos emocionalmente sanos, una condición que considero indispensable para que cualquier persona pueda aspirar a una verdadera felicidad. Mi intención con ello nunca ha sido presentarla a los papás como una receta mágica que garantice el bienestar absoluto de sus hijos, sino como una guía que, según mi experiencia trabajando con niños, incluyera una serie de conceptos fundamentales, al alcance de todos y con un verdadero potencial para generar beneficios en el desarrollo de cualquier ser humano. El resultado de ello fue una lista de once puntos, incluidos en el libro *¿Cómo formar hijos emocionalmente sanos?,* de los cuales quiero compartirte el primero, que es también uno de los más importantes.

NO EXISTE UN **SOLO MÉTODO** FORMATIVO QUE FUNCIONE **SI LOS PAPÁS** NO MUESTRAN **CONGRUENCIA** ENTRE SU **FORMA DE ACTUAR** Y EL **COMPORTAMIENTO** QUE **EXIGEN** A SUS HIJOS

Crea un ambiente de armonía en casa

Transpórtate por un momento a tu infancia. Tienes ocho años y te encuentras en tu recámara viendo la televisión o jugando a algo que te gusta. De pronto llegan hasta tus oídos los gritos de tus padres. Están discutiendo fuertemente en su habitación. ¿Cómo te sientes? ¿Puedes seguir jugando o disfrutando del programa que estás viendo? Ahora regresa al presente y, sin dejar de lado aquel sentimiento que te provocaba oír o ver a tus padres peleando, responde, desde tu condición de adulto, cuánto y en qué forma crees que eso te haya afectado en ese momento. ¿Crees que te siga afectando en la actualidad? Es normal que un matrimonio pase por malos momentos. Tampoco debemos alarmarnos porque haya ocasiones en que una discusión sea inevitable. Sin embargo, es importante que dimensiones lo que puede llegar a afectar a tus hijos este tipo de situaciones para intentar reducir su intensidad y su frecuencia, y evitar, al menos, que ocurran estando presentes.

Se ha hablado mucho sobre la importancia de que los padres sean personas ejemplares, pero nunca está de más insistir en ello, pues no existe un solo método formativo que funcione si los papás no muestran congruencia entre su forma de actuar y el comportamiento que exigen a sus hijos. ¿Cómo puede un padre castigar a un hijo por agredir a su hermano, si él mismo actúa violentamente en casa y fuera de ella? ¿Cómo puede reprenderlo por decir mentiras si él no es capaz de actuar de una manera honesta?

Para los papás que logran crear un ambiente de armonía en casa, en el que hay congruencia entre lo que se dice y lo que se hace, todos los miembros de la familia muestran buena voluntad para cumplir con sus responsabilidades y actúan sobre la base del respeto, no sólo resulta más fácil educar a sus hijos, sino que el proceso se da una manera mucho más natural, más sólida y con mayor sentido.

PARA PONER EN PRÁCTICA

- **Tu hijo te observa todo el tiempo;** intenta que tus acciones, palabras y pensamientos sean siempre ejemplares.
- **Platica con él sobre tus propias experiencias cuando tenías su edad**. Háblale de problemas que hayas enfrentado, de lo que sentías en ese momento y de cómo lograste resolverlos.
- **Siempre acompáñalo emocionalmente**: cuando lo corrijas, cuando lo premies, cuando esté triste o enojado. Esto significa generar una atmósfera en la que sienta confianza de hablar sobre sus emociones.

Xóchitl González Muñoz es directora de Psicología para Niños, un centro de atención psicológica para niños y adolescentes en la Ciudad de México.
Para saber un poco más sobre el libro *¿Cómo formar hijos emocionalmente sanos?*, puedes consultar su página **www.psicologiaparaninos.com**

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

¡Finalmente un juego donde tus hijos se divertirán aprendiendo sobre salud y nutrición al mismo tiempo!

Conviértete en un héroe saludable

y recorre fantásticas galaxias llenas de planetas y naves piratas, así como de acertijos y trivias

OK

Los piratas han llegado a las galaxias a destruir la comida saludable por lo que los planetas se están enfermando. Tu misión es esquivar a los piratas y transportar las porciones necesarias para que los habitantes de los planetas tengan una nutrición balanceada

En **Héroes saludables** aprenderás:

- Consejos de salud
- Tipos de alimentos saludables
- Información sobre porciones alimenticias
- Ingesta calórica
- A leer etiquetas nutrimentales

¡Jueguen, diviértanse y aprendan a comer sanamente!

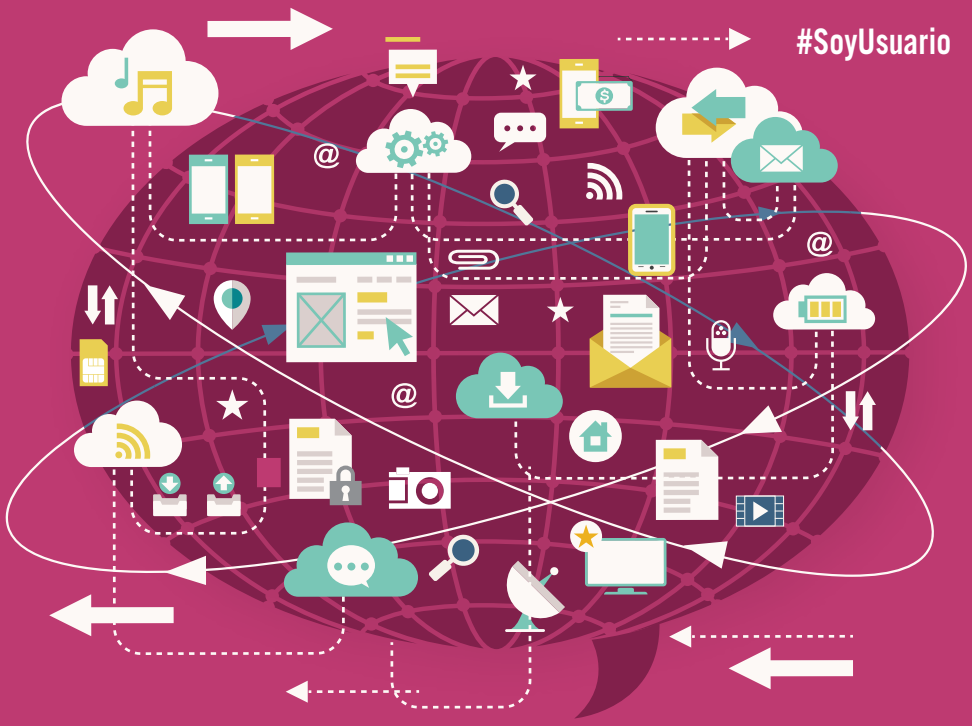
Disponible gratis en las tiendas de aplicaciones de Apple y Google

Disponible en Google play

Disponible en el App Store

www.profeco.gob.mx
www.soyusuario.ift.org.mx

#SoyUsuario



CARTA DE DERECHOS MÍNIMOS DE LAS Y LOS USUARIOS DE TELECOMUNICACIONES

SUBPROCURADURÍA DE TELECOMUNICACIONES

1. Libertad de elegir
2. A la portabilidad y el desbloqueo
3. A condiciones de contratación claras, justas y equitativas
4. Cargos por servicio
5. A la calidad en el servicio y en el equipo terminal
6. A la información
7. A la protección
8. Derechos adicionales de los usuarios de televisión de paga (Por cable o vía satélite)
9. A la suspensión del servicio por reporte de robo o extravío
10. De acceso gratuito a un número telefónico de servicios de emergencia
11. A la no discriminación
12. A la privacidad y a la protección de datos personales
13. De accesibilidad de los usuarios con discapacidad

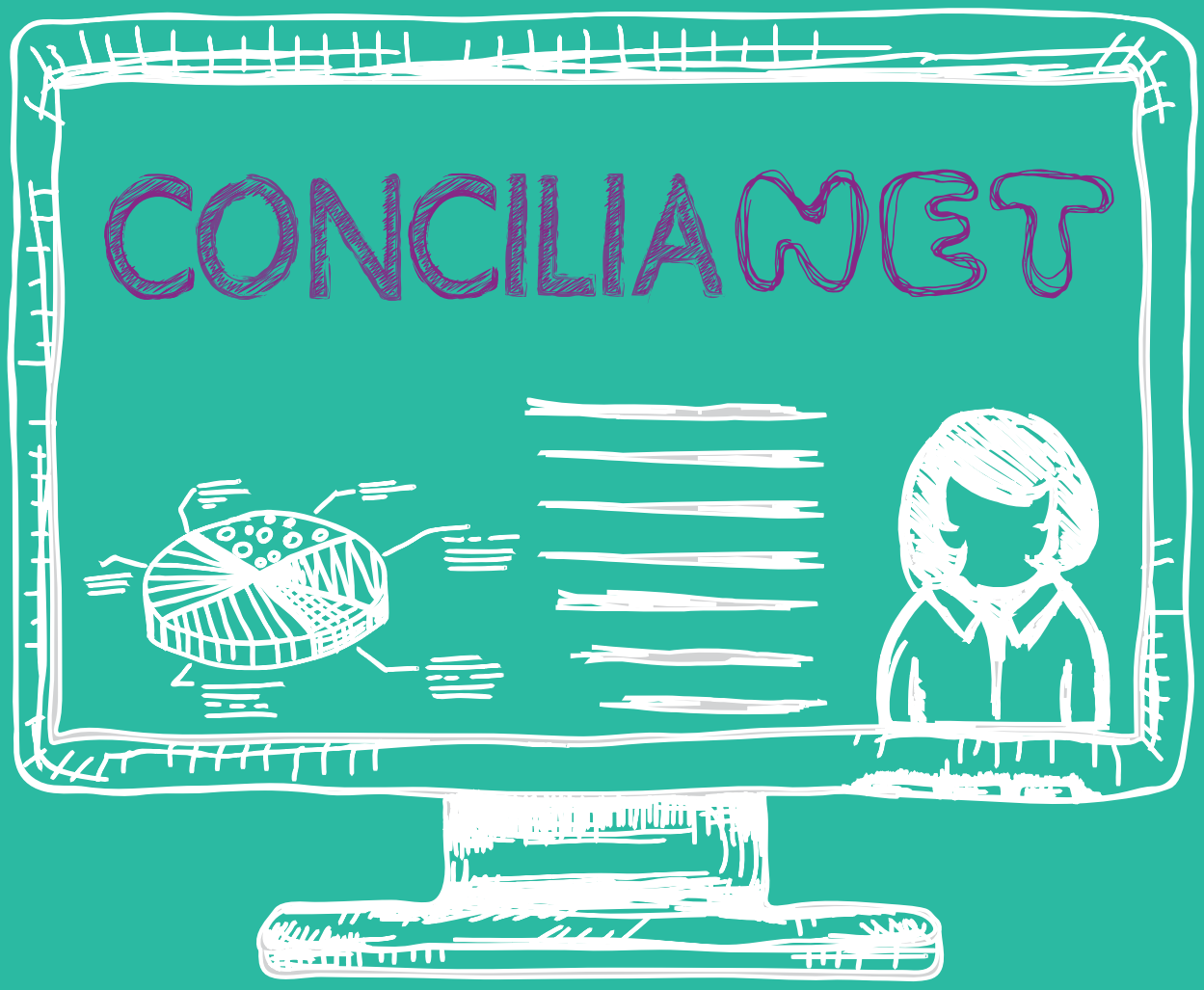
CONTÁCTANOS

/ProfecoOficial
@Profeco
ProfecoTV

Teléfono del Consumidor en Línea
www.telefonodelconsumidor.gob.mx
www.concilianet.profeco.gob.mx

ift INSTITUTO FEDERAL DE TELECOMUNICACIONES
SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
MOVER MÉXICO

Cero filas, cero espera, cero papel



concilianet.profeco.gob.mx

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

OBJETO DEL DESEO

Sondors THIN

Al momento de escribir este texto, la Ciudad de México alcanzó la **fase 1** de contingencia ambiental después de 14 años. La cantidad de contaminantes en el ambiente, especialmente el ozono, obligó a restringir la circulación de autos y a limitar las actividades al aire libre.

Todo indica que debemos acelerar el uso de medios de transporte que no utilicen combustibles fósiles, como lo hacen las gasolinas y el diésel. Es necesario dejar de usar el auto y subirnos a la bicicleta, y mucho más si se trata de una como la **Sondors THIN**. Disponible a partir de julio para enviarse a todo el mundo, esta bicicleta ha revolucionado los vehículos eléctricos en Estados Unidos. Muchos la comparan con los vehículos **Tesla** y tienen una razón para hacerlo: comparten la misma batería de celda única como alimentación, fabricada por **Panasonic**.

Por **650 dólares** —mucho menos de los que cuesta una motoneta— quienes adquieran este vehículo recibirán una bicicleta con cuadro ultraligero de aluminio (pesa menos de 3 kilos), cadena de náilon y un motor de **350 W** que alcanza 40 kilómetros por hora y puede recorrer hasta 80 kilómetros por cada carga.

Más información y videos: **gosondors.com**

LÍNEA ROJA

Si fuiste **VÍCTIMA** o **TESTIGO** de un **ACTO DE CORRUPCIÓN**
por parte de alguna o algún servidor público de **PROFECO**, llámanos.

01 800 607 0433

Tu REPORTE podrá recibirse de
9 a 16 horas, de LUNES a VIERNES.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

Revista del

Consumidor

Suscríbete por $280

Recibe hasta la puerta de tu casa
12 números por el precio de 10
Llama al **5516 6612** o **5212 0468** desde el Valle de México
o al **01 800 468 8722** desde el resto del país

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

PLATILLO SABIO

PROFECO

Edición coleccionable

No.13

Cuanto más perfumada sea la rosa mejor, porque quiere decir que tiene un sabor más marcado

ROSAS

Perteneciente a la familia de las *Rosaceae,* esta flor no sólo ha sido un símbolo de belleza: desde la antigüedad se utilizaba mucho en la cocina, por su aroma y por su sabor dulce. Es un ingrediente delicioso en cualquier platillo. En varias recetas de la cocina árabe y mediterránea son muy usadas, ya sea en extracto, secas y molidas. No todas las especies son aptas para cocinarse, las más utilizadas, por su fuerte aroma, son las Rosas Antiguas, en sus variedades de Rosa Gallica, Rosa Damascena y Rosa Centifolia.

RECOMENDACIONES

Sólo son comestibles cuando se cultivan sin añadirles sustancias químicas

Consérvalas en el refrigerador, algunas se mantienen hasta una semana

A los pétalos córtales la parte blanca de la base, que puede resultar amarga

Lávalas muy bien y sécalas cuidadosamente con papel absorbente

Lo mejor es cortarlas el día que se van a utilizar

Escoge las que estén en muy buen estado y con buen olor

EN LA COCINA

- Las puedes utilizar frescas o secas
- Los pétalos frescos aportan colorido, aroma y textura a postres, helados y todo tipo de dulces
- Con los pétalos frescos se elaboran mermeladas, confituras y jaleas
- Los pétalos secos sirven para elaborar infusiones, aromatizar jarabes y aceites
- También se pueden añadir molidas a guisos o postres y sirven para adornar los platos

Fuentes:
Flores en la cocina, en http://secocina.com/alimentos/flores
Flores en la cocina/comida, en http://www.mis-recetas.org/pages/Alimentos/hierbas/flores-en-la-comida.htm

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

(6 raciones)

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	Proteínas	Grasa	Colesterol	Fibra dietética
470	25 g	23 g	106 mg	4 g

INGREDIENTES

- ½ kg de carne molida de res
- 100 g de queso manchego en cuadritos
- 1 taza de arroz (200 g)
- ½ pieza de bolillo frío (35 g) o 1 rebanada de pan de caja
- 3 cucharadas de harina de trigo (30 g)
- Leche para remojar el pan (½ taza)
- 1 huevo (55 g)
- ½ kg de jitomate
- 1 cebolla (180 g) finamente picada
- 1 zanahoria (100 g) cortada en cuadritos muy pequeños
- 100 g de chícharos
- 100 g de granos de elote
- 3 cucharadas de perejil finamente picado (15 g)
- 2 dientes de ajo triturados + 1 entero (6 g)
- 1 vasito de vino tinto (100 ml), opcional
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Trocea el pan frío y remójalo en la leche. Una vez humedecido, exprímelo y mézclalo con la carne, dos terceras partes de la cebolla, el huevo, ajo, perejil y los vegetales finamente picados. Salpimenta al gusto.
2. Forma las albóndigas y rellénalas con el queso ahuecando el centro y volviéndolas a cerrar. Revuélcalas en la harina.
3. Calienta dos cucharadas de aceite en una cacerola y sofríe las albóndigas de manera pareja. Reserva.
4. Licua el jitomate, la cebolla restante y el diente de ajo entero.
5. En otras dos cucharadas de aceite sofríe la salsa a fuego bajo, salpimenta y añade el orégano y el vino. Tapa y deja sazonar al gusto, remueve ocasionalmente.
6. Incorpora las albóndigas a la salsa. Si es necesario, agrega un poco de agua para que queden cubiertas; tapa y deja cocer durante aproximadamente 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
7. Mientras, prepara el arroz blanco con las dos cucharadas de aceite restante a tu gusto.
8. Sirve las albóndigas acompañadas del arroz.

ALAMBRE DE PESCADO

(6 raciones)

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	Proteínas	Grasa	Colesterol	Fibra dietética
575	30 g	20 g	51mg	8 g

INGREDIENTES

- 6 filetes gruesos de pescado (600 g) en cubos
- 90 g de tocino vegetariano en cuadritos
- 300 g de salsa picante al gusto
- 250 g de champiñones en rebanadas
- 1 cebolla picada en cubos grandes (200 g)
- 1 pimiento verde cortado en cuadros medianos (100 g)
- 1 pimiento rojo cortado en cuadros medianos (100 g)
- El jugo de un limón (30 ml)
- 3 cucharadas de cilantro picado (15 g)
- 2 dientes de ajo (4 g) triturados
- 1 cucharada de sazonador o salsa de soya
- 750 g de tortillas
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Coloca los cubos de pescado en un bol y baña con el jugo de limón, ajo triturado, salsa de soya, el cilantro picado, sal y pimienta. Refrigera durante media hora.
2. Calienta dos cucharadas de aceite y sofríe los trozos de pescado. Reserva
3. Calienta el resto del aceite y sofríe el tocino, saltea la cebolla y pimientos. A media cocción, incorpora los champiñones, salpimenta.
4. Al final, incorpora los trozos de pescado, mezcla cuidadosamente.
5. Sirve el pescado en las tortillas en forma de taco y baña con la salsa de tu preferencia.

Fotografía: Enrique Arechavala Estilista de alimentos: Brenda Garcia Nutrióloga: María Rosa Ochoa

FLORES COMESTIBLES

Tips del chef

La repostería está aprovechando estos ingredientes botánicos. Lo que antes servía sólo de ornato, ahora es una tendencia culinaria que no sólo aporta un toque de distinción, color y fragancia, también valiosos nutrientes para el organismo.

Las flores utilizadas en los platillos son una fuenta extra de vitaminas, minerales, proteínas, grasas, almidones y aminoácidos. En el México prehispánico las flores más empleadas para aromatizar la bebida de cacao eran:

- **Itzcuinyolloxúchitl** le confería muy buen sabor
- **Eloxochicuáhuitl** flor grande que emborrachaba si no era usada con moderación
- **Tecomaxuchitl** flores amarillas, hermosas y olorosas que de no ser usadas con moderación causaban mucha sed.

La llegada de los europeos a México influyó en el uso de otras flores, como las rosas, la vainilla, la bugambilia, el crisantemo, el azahar.

Las variedades más empleadas en la repostería son:

- Violetas
- Rosas
- Capuchinas
- Lavanda
- Pensamientos
- Begonia
- Flor de manzanilla
- Campanilla
- Clavel
- Geranio
- Jazmín
- Tulipán
- Crisantemos

Cinco maneras de utilizar las flores en la repostería

- Puedes ocupar los pétalos para decorar pasteles, *cupcakes* o tartas; asegúrate de que los colores y sabores vengan bien con el tipo de ingredientes que estás utilizando.
- Los *Naked Cakes* —en tendencia dentro del mundo de la repostería— utilizan como elemento principal de decoración a las flores comestibles que le dan un toque *vintage* espectacular.
- Utiliza el agua de rosas para aromatizar *ganashes*, cremas, helados, flanes y gelificados.
- Las mermeladas y jaleas de frutas las puedes combinar con sauco, rosas, violetas, diente de león, lavanda y flores de jamaica para lograr aromas más florales.
- Con pinturas liposolubles, es decir que se disuelven en aceite, pinta manteca de cacao del color de pétalo que vayas a usar. Luego, funde la manteca y con ayuda de una brocha, pinta los pétalos, una vez cristalizada la manteca los pétalos adquirirán un hermoso brillo que además les otorgara durabilidad. Usa este método para decorar *cupcakes*.

Para consumir flores en su punto:

- Asegúrate de que sean comestibles, pues no todas lo son y pueden causar daños serios a la salud si las ingieres
- Usa únicamente flores orgánicas; es decir, que estén libres de pesticidas
- Lávalas con mucho cuidado
- Las flores son muy frágiles y perecederas; lo mejor es consumirlas minutos después de haberlas cortado
- Si necesitas almacenarlas, colócalas con cuidado en papel, envuélvelas en plástico y refrigéralas

Chef Jasmín Jiménez, maestra de la escuela de gastronomía Bon Gloton
https://www.facebook.com/Bongloton/
bongloton@yahoo.com.mx